نەوژین

ژمارە (٢٩) نیسانی ٢٠١٩

مانگنامەیەکی تایبەتە بە پرسەکانی ژنان، رادیۆی دەنگ بە پاڵپشتی سندوقی نیشتمانی بۆ دیموکراسی NED ئەمریکی لەگەرمیان دەریدەکات

ژنانی ئەنفال... چیرۆکی قوربانیدان و کۆڵنەدان

4««

دەسەڵات لە گەرمیان سمێڵدارە

کۆبونەوەیەکی بەڕێوبەری دەزگا حکومیەکانی گەرمیان

فۆتۆ: کاوە جاسم/ راگەیاندنی ئیدارەی گەرمیان

■ نەوژین

لە پلە و پۆستە فەرمیەکاندا لەگەرمیان، رێژەی ژنان لەچاو پیاواندا زۆر کەمە و ژمارەی بەڕێوبەران لە رەگەزی نێر، شەش ئەوەندە زیاتری رێژەی ژنانی بەڕێوبەرە.

بەپێی بەدواداچونەکانی (نەوژین)، دەسەڵات لەگەرمیاندا سیمایەکی تەواو نێرانەی هەیە، بەشێوەیەک لە جومگە و پێکهاتەکانی دەسەڵات دا بەتایبەت حکومەت، رێژەی ئەو ژنانەی پۆستیان هەیە زۆر کەم و سنودارن.

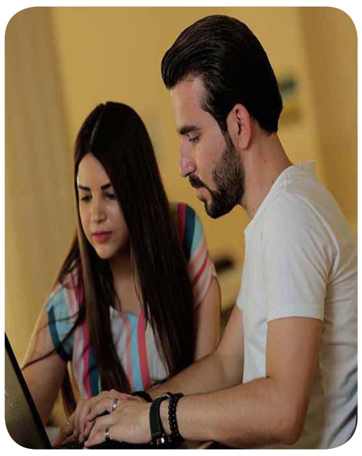
بەگوێرەی ئەو داتایەی رادیۆی دەنگ لە رێگەی ئیدارەی گەرمیانەوە دەستی کەوتوە، ژمارەی بەڕێوبەرانی ژن لەگەرمیان بە پۆستەکانی جێگیر و وەکالەتەوە، ٩ بەڕێوبەرە، تەنها یەکێکیش لەوان پۆستی بەڕێوبەری گشتی هەیە و ئەوانی دیکە بەڕێوبەری بەڕێوبەرایەتی یاخود فەرمانگە و ناحیەن.

هەرچی دەسەڵاتی دادوەریشە، ئەوا لەگەرمیاندا ژمارەی ئەو ژنانەی لەم کەرتەدا پۆستیان هەیە لە سفر نزیک دەبێتەوە، بەشێوەیەک هیچکام لە دادگاکانی سنورەکە لەلایەن دادوەری ژنەوە بەڕێوەنابرێن.

ئەم رەوشەی لەگەرمیان دا هەیە، لە ناوچە جیاوازەکانی هەرێمی کوردستانیش دا بە شێوەی جیاواز بونی هەیە، بەتایبەت ئەوەی تێبینی کراوە جگە لە پارلەمان کە بە پێی یاسا مەرجداری کردوە هەمو خولێکی ٣٠٪ی ئەندامەکانی لە رەگەزی مێ بن، لە دەسەڵاتەکانی تردا (حکومەت و ئەنجومەنی دادوەریی)، رێژەی ژنان لە پۆستە باڵاکاندا زۆر کەمە، بەشێوەیەک ئەم کابینەیەی حکومەت تەنها ١ وەزیری ژنی تێدایە.

لەمبارەیەوە، د. چۆمان هەردی، مامۆستای زانکۆ و بەڕێوەبەری سەنتەری جێندەر بۆ گەشەپێدان لە زانکۆی ئەمەریکی لە عێراق- سلێمانی، داوا دەکات لایەنە سیاسییەکان رێگە بدەن کە ژنان لە هەر سێ دەسەڵاتەکەدا بە قەبارەی خۆیان لە کۆمەڵگادا بەرپرسیارێتیان پێبدرێت.

دەشڵێت: «لە پۆستە ئیداریی و حکومییەکان دا ژنان پشکێکی کەمیان بەردەکەوێت، لەکاتێکدا بڕیاری (٢٥/١٣)ی ئەنجومەنی ئاسایشی نەتەوەیەکگرتوەکان جەخت لەوە دەکاتەوە کە ژنان دەبێت بەشداربن لە حکومڕانی دا».

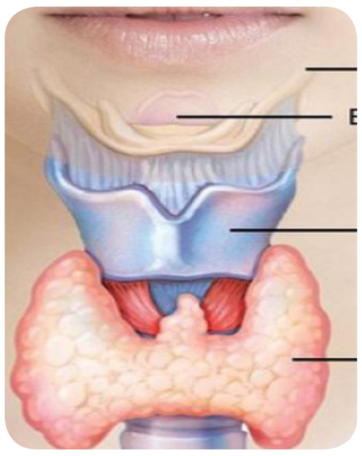


نێر و مێ دەتوانن ببنە هاوڕێ؟

3««

چوار کچ خەمی پەروەردەکردنی مناڵ دەبەنە زانکۆ

8««



«لەکاتی دوگیانیدا غودە گەورەتر دەبێت»

10««

کچانی گەرمیان دەبنە شاخەوان

6««

کچێک باشترینی ڤیستیڤاڵێکی نێودەوڵەتی شانۆیە

7««

ژنانی ئاوارە لە کڕیارەوە دەبنە خاوەنکار

■ نەوژین، نیگار عومەر

ئەگەر پێشوتر (مکارم) بۆ دورینی جلوبەرگ روی لە بەرگدور کردبێت، ئەوا ئێستا خۆی ئەو ڕۆڵە دەگێڕێت، بەتایبەتی کە پاش ئەوەی خولێکی بەسەرکەوتویی بینیوە، ئامێرێکی درومانی بە دیاری پێبەخشراوە و لەو رێگەیەوە دەتوانێت کاری درومانی بۆ خۆی بکات.

ئەو ژنە یەکێکە لە ٢٥ ژن لە کەمپی ئاوارەکانی قۆرەتو لە گەرمیان، کە پێکەوە بەشداریی پرۆژەیەکیان کردوە کەلەلایەن رێکخراوی خەڵک بۆ گەشەپێدان (PDO) بە پاڵپشتی رێکخراوی (TeraTeK) ئەنجامدراوە.

ناواخنی ئەم پرۆژەیە، بریتی بوە لە راهێنانی ژنانی ئاوارە لە بواری بەرگدوریی دا و دواتر دابینکردنی ئامێرێکی بەرگدوریی بۆیان، بۆ ئەوەی بتوانن کاری بەرگدوری بکەن و وەکو سەرچاوەی بژێویی پشتی پێببەستن.

رۆژە حەسەن، بەڕێوەبەری پرۆژەکان لە رێکخراوی خەڵک بۆ گەشەپێدان، بۆ (نەوژین) وردەکاری پرۆژەکەی خستەڕو: ئەم پرۆژەیە لە سەرەتای ئەمساڵەوە دەستپێکردوە و ماوەی ٤ مانگ بەردەوام بوە.

ئاماژەی بەوەشکرد: بەشداربوانی خولەکە فێری خەیاتیکردن کراون، لەگەڵ ئەوەشدا راهێنانیان پێکراوە لەبارەی چۆنیەتی بازاڕکردن و دانانی دوکان و فرۆشگا بە پشتبەستن بە تواناکانی خۆیان.

«ئامانجی سەرەکی پرۆژەکە بەرزکردنەوەی توانای ئابوری ژنان بوە، بۆ ئەوەی پشت ببەستن بە خۆیان، تاکو بچنە بازاڕی کارەوە». (رۆژە) وای وت.

وتیشی: ژنان خاوەنی ئابوری سەربەخۆ بن، دەتوانن پشت بەخۆیان ببەستن.

وادیارە ئەم هەنگاوە، لەلای ژنانی بەشدار لێکەوتەی ئیجابی هەیە.

سەعدییە حەسەن عەلی، خەڵکی ناحیەی (سەعدیە)ی سەر بە خانەقینە و یەکێکە لە بەشداربوانی خولەکە، دڵخۆشی خۆی دەربڕی بە بونی ئەم جۆرە خولانە.

بۆ (نەوژین) وتی: «ئێمە سودمان بینیوە لەم خولە، وایکردوە ببینە خاوەن کاری خۆمان، چیتر پشت بە کەسی تر نەبەستین».

وتیشی: هاوکات لەم پرۆژەیەدا فێری کێبڕکێی بازاڕ بوین.

وەک ژنانی بەشدار باسی لێوەدەکەن، گرنگی پرۆژەکە لەوەدا بوە کە هەم فێری پیشەیەک کراون، هەمیش لێوەی دەبنە خاوەنکار.

خلود مەحمود ئیبراهیم، خەڵکی قەزای (شارەبان)ە و بەشداربویەکی تری خولەکەیە، بە (نەوژین)ی وت: ئێمە پێش ئەم خولە، هیچ جۆرە ئیشێکمان نەدەزانی، ئێستا هەم فێری درومان بوین و هەم دەتوانین ببینە خاوەن ئابوری سەربەخۆی خۆمان.

وتیشی: پێشتر ئێمە ژیانێکی سەختمان بینیوە، نەمان توانیوە تەنانەت بۆ بازاڕکردن بێینە دەرەوەش، هەمیشە باوک و برا جلی بۆ ئێمە هێناوە، بەڵام ئێستا من هەم خەیاتم و هەم فرۆشیار.

ژنانی بەشدار چاویان لەوەیە کە پرۆژەی هاوشێوە بۆ هاوکاریکردنی ژنانی دیکەی ئاوارە بەردەوام بێت.

مکارم سەباح محەمەد، خەڵکی پارێزگای سەلاحەدین و یەکێکی تر لە بەشدارانی خولەکە، بۆ (نەوژین) وتی: «هیوادارم ئەم جۆرە خولانە بۆ ژنانی تری ناو کەمپەکە بکرێنەوە و ئەوانیش سودمەند بن».

ئەم داوایەمان روبەڕوی (ڤیان سابیر)، بەڕێوەری پرۆژەکانی گەرمیانی رێکخراوی خەڵک بۆ گەشەپێدان کردەوە.

لە وەڵامدا وتی: «بەدڵنیاییەوە هەر هەنگاوێکمان لەدەست بێت بۆ خزمەتی ژنان بەگشتی و ژنانی ئاوارە بەتایبەتی، دەیگرینە بەر».

ژنانی «عەمەلی» و کاریگەرییان لەسەر خێزان

■ نەوژین، دیمەن ئیسماعیل

ئەگەر هەر یەکێک لە ئێمە پێش نانخواردن جارێک دەستمان بشۆین، ئەوا (پەروین) دەبێت چەند جارێک ئەو کارە بکات و ئەم حاڵەتەش رۆژانە دەیان و بگرە سەدان جاریش دوبارە دەکاتەوە، هۆکارەکەیشی ئەوەیە دڵەڕاوکێی هەیە لەوەی دەستی بە پاکی نەشۆردبێت.

ئەم حاڵەتەی (پەروین) لە کۆمەڵگادا پێی دەوترێت «عەمەلی بون»، کە مەبەست لەو ژنانەیە لە رادەبەدەر گرنگیی بە پاکوخاوێنی و رێکوپێکی خۆیان و ماڵەکەیان دەدەن، بەڕادەیەک کە ئەم حاڵەتە هەم خۆیانی توشی کێشەی دەرونی کردوە، هەم بۆ خێزانەکانیشیان لێکەوتەی ناخۆشی هەیە.

ئەو حاڵەتە کە «عەمەلی» و «وەسواسی» پێدەوترێت، بریتیە لەخەیاڵێک یان وێنەیەک کەبەتوندی دێتە ناو زەینی کەسی توشبو و زۆری بۆ دێنێت بۆ ئەوەی کارێک دوبارە بکاتەوە، خۆ ئەگەر کەسەکە ئەو کارەنەکات، توشی بێزاری دەبێت و ئارامی لێدەبڕێت.

پەروین، (٤٧) ساڵ، باس لە سەرەتاکانی توشبونی بەم حاڵەتە دەکات و دەڵێت: «لەلادێ دەژیام، سەرەتا خوم گرتبو بە گسکدانی بەردەرگا، وردە وردە زیادی کرد، وازم لەوە هێنا و خوم بە دەستشۆردنەوە گرت».

ئەو ژنە بەردەوام دەبێت لە باسکردنی ئازارەکانی و ئاماژە بەوەدەکات ماوەی (١٠) ساڵە توشی ئەو حاڵەتە بوە، تاوایلێهاتوە تەنانەت بێز لە مێردی خۆیشی بکاتەوە.

بە قورگێکی پڕ لە گریانەوە دەیوت: «بریا هەمو ئازارێکم هەبوایە بەس ئەم نەخۆشیەم نەبوایە»

لەسەر نانخواردن
دو سێ جار
هەڵدەستم
کەوچکەکەم
دەشۆم

حاڵەتەکانی دڵەڕاوکێ و وەسواسی، تەنیا دەستشۆردن نیە، بەڵکو لەوە فراوانترە، بیرکردنەوەی زۆر لەشتەکان و دڵنیانەبون، بەشێکی تری ئەم نەخۆشیەن.

نیان خەلیل، (٢٢) ساڵ، بۆ (نەوژین) وتی: «مێردەکەم دەلاکە، واهەست دەکەم هەمو شت موی پێوەیە، هەندێکجار لەسەر نانخواردن دو سێ جار هەڵدەستم کەوچکەکەم دەشۆم».

بەردەوام بو وتی: «لەرێکخستنی ماڵەوە بچوکترین شت کەموکورتی هەبێت بەرگە ناگرم دەبێت چاکی بکەم، تەنانەت کە قاپ دەشۆم یەکسەر وشکی دەکەمەوە».

حاڵەتەکانی وەسواسی و عەمەلی، بەتەنیا ژنان روبەڕوی نابنەوە، بەڵکو کچانیش بەهەمانشێوە توشی دەبن.

شادان مەحمود، (١٨) ساڵ، بۆ (نەوژین) دەڵێت: «لەخوێندنەکەم دا وەسواسم، هەست دەکەم ئەو وەڵامانەی نوسیومە هەڵەن».

کێشەکانی ئەم حاڵەتە ئەوەیە کە دەبێتە بارگرانی و کێشە بۆ ئەندامانی دیکەی خێزان و روبەڕوی ناڕەحەتیان دەکاتەوە.

یوسرا کەمال، (١٨) ساڵ، دایکی بەم «نەخۆشیەوە» گیرۆدەیە، بۆ (نەوژین) وتی: «بێزاربوم بە دەست هەڵسوکەوتەکانی دایکمەوە، هەرچەند هەوڵی لەگەڵ دەدەم بێسودە»

توێژەرێکیش جەخت لەوە دەکاتەوە ئەم حاڵەتە و کاردانەوەکانی، کاریگەریی قوڵی دەرونی لەسەر کەسی توشبو جێدێڵێت.

ناسک وەحید، توێژەری دەرونی، وتی: «کاریگەریەکانی ئەم سیفەتە زۆرجار دورەپەرێزی دروستدەکات، هەستی بێزاری دروست دەکات لە ژیانی رۆژانەی».

ئەم نەخۆشیە، ئەوە نییە کە هیچ چارەسەری نەبێت، بەڵکو بەوتەی پزیشکێک بە دو رێگە چارەسەری دەکرێت.

د. هێمن خورشید، پزیشکی پسپۆڕی نەخۆشیە دەرونیەکان، بۆ (نەوژین) دەڵێت: «شێوازی یەکەم بەکارهێنانی دەرمانی دژە خەمۆکیە بەنەخۆشەکە دەدرێت، ئەم جۆرە دەرمانە کار لەهاوسەنگی جۆری گوێزەرەوەی دەماری وەک (سیرۆتۆسین) دەکات کە کەمبون یان زۆربونی دەبێتەهۆی تێکچونی باری دەرونی».

زیاتر وتی: شێوازی دوەم چارەسەری هۆشی رەوتاری (CVT) کە تیایدا کەسی توشبو فێری بەرەنگاربونەوەی نەخۆشیەکە و زاڵبون بەسەریدا دەکرێت.

هەندێکجار ژنان وەک هەر حاڵەتێکی دەرونی دیکە، کەسوکاری ئەو ژنانەی توشی ئەم حاڵەتە دەبن، پەنا بۆ نوشتە و پیاوانی ئاینی دەبەن.

لەمبارەوە، د. هێمن خورشید، وتی: «خوێندنەوەی قورئان بۆ کەسێک باوەڕی پێی هەبێت و ئیش بە فەرمایشتەکانی بکات بێگومان ئارام بەخشە، بەڵام نەک بۆ چارەسەری نەخۆشی دەرونی».

شیرخواردن کچ و کوڕ لە یەک دەکات

■ نەوژین، خۆشبین جەلال

پاش دو ساڵ لە پەیوەندی خۆشەویستی لەگەڵ کوڕێک دا، (بانە) توشی شۆک دەبێت کاتێک بۆی دەردەکەوێت ناتوانێت لەگەڵی دا هاوسەرگیریی بکات، ئەویش بەوهۆیەی «برای شیریەتی».

شیرپێدانی ژنان بە منداڵی یەکتری، حاڵەتێکی باوی کۆمەڵگەیە، بەڵام کاتێک حاڵەتەکە وەکو مۆتەکەی لێدێت بۆ هەندێک لە کچان و کوڕان، کە بێئاگان لەم «خوشک و برایەتییە» و پەیوەندی خۆشەویستی لەنێوانیان دا دروست دەبێت.

بەپێی بنەما شەرعیەکان کە بنەماشن بۆ یاسا کارپێکراوەکانی هەرێم و عێراق، ئەو کچ و کوڕەی شیری دایکی یەکتریان لە منداڵی دا خواردبێت، ناتوانن هاوسەرگیریی بکەن.

سەردار سەعید، پێشنوێژی مزگەوتی ئەبوبەکری سدیق لەکەلار، بۆ (نەوژین)ی رونکردەوە: ئەو منداڵانەی لەشیرەوە خوشک و بران، مارەییان لە یەکتر نایەت.

وتی: «ئەو منداڵەی کە شیرەکەی خواردوە، دەبێت تەمەنی کەمتر بێت لە ٢ ساڵ، هەروەک دەبێت ٥ جار لە پێنج کاتی جیاوازدا تێر شیری خواردبێت».

ئەم بنەما شەرعیە، وەک پارێزەرێک رونیدەکاتەوە، بوە بە بنەماش بۆ یاسا.

پارێزەر: زمکان حەمەساڵەح، بۆ (نەوژین) وتی: لەیاسای باری کەسی ژمارە (١٨٨)ی ساڵی (١٩٥٩)ی هەموار کراو، لە چەند مادەیەکدا ئاماژەی بە شیرپێدان کردوە، وەکو هۆیەکی هەمیشەیی بۆ پێنەشیاوەکانی هاوسەرگیری، واتە دو کەس خوشک و برای شیری بن بۆ هەمیشە پێنەشیاون بەیەک.

ئەم بنەمایە رەنگە کێشەیەکی ئەوتۆ نەبێت بۆ ئەو کچ و کوڕانەی ئاگاداری پەیوەندیی شیریانن لەگەڵ یەکتری، بەڵام بۆ ئەوانەی بەم پەیوەندیە نازانن، دەبێتە شۆک و حاڵەتێکی ناخۆش بەتایبەتی کە دەیانەوێت پێکەوە هاوسەرگیریی بکەن.

دوای دو ساڵ بۆم دەرکەوت ئەو کەسەی خۆشم دەوێت برای شیریمە

بانە، ٢٨ ساڵ، یەکێکە لە قوربانیانی ئەم حاڵەتە، بۆ (نەوژین) وتی: «پەیوەندی خۆشەویستیم لەگەڵ کوڕێکی دراوسێماندا هەبو، بێئاگا لەبونی پەیوەندیەکی تر کە ئێمەی پێکەوە بەستبوەوە، کاتێک بڕیاری زەواجمان دا، خێزانەکەمان رازی نەبون، وتیان ئێوە خوشک و بران لەشیرەوە».

ئەو لەکاتی باسکردنی چیرۆکی ژیانیدا، نەیتوانی فرمێسکەکانی بشارێتەوە، دەستی بەگریان کرد و بەدەنگێکی کزەوە باسی لە روخانی خەونەکەی کرد.

زۆرجار ژنانی خزم و ناسیاوی یەکتری، شیر بەمنداڵی یەکتری دەدەن وەک پتەوکردنی رایەڵەی پەیوەندیان، بەڵام کاتێک ئەم حاڵەتە باس ناکرێت، ژیانی کەسانێکی تر دەشێوێنێت.

ژیان، ٢٥ ساڵ، خەڵکی کەلارە، یەکێکی ترە لە قوربانیانی شیرخواردنی منداڵان.

وتی: «هەمیشە هەستم جیاواز بو بۆ کوڕێکی پورم، ئەویش هەمان هەستی هەبو بۆم، بۆیە بڕیاری هاوسەرگیرییمان دا».

ئەوەشی وت سەرەتا بەدایکی وتوە و رازی نەبوە، وتویەتی ئێوە خوشک و برای شیرین، بەمنداڵی شیری پورت خواردوە.

تەنها کچان نین کە بوبێتنە قوربانی، بەڵکو کوڕانیش توشی هەمان حاڵەت بونەتەوە.

عەلی، ناوی خوازراوی کوڕێکی تەمەن ٢٨ ساڵەی دانیشتوی کەلارە. وتی: «خۆشەویستی و گرنگیدانم بە کچێکی مامەم، تادەهات زیاتر دەبو، تا وایلێهات ئاشقی بوم، بۆیە بڕیارم دا بچمە خوازبێنی».

ئەو گەنجە باس لەوەدەکات کاتێک چوەتە خوازبێنی، بۆی دەرکەوتوە ئامۆزاکەی خوشکی شیریەتی، بەڵام بەوهۆیەی دایک و باوکی لە ژیان دا نەمابون، بەو کارەی نەزانیوە.

ژنان لە پێدانی شیر بە منداڵی یەکتری، مەبەست و هۆکاری جیاوازیان هەیە، تەنانەت لەم باسوخواسەشدا هەندێک بیروباوەڕی ئەفسانەیش تێکەڵ بون.

مریەم، ٤٨ ساڵ، دایکی (ژیان)ە کە لەم چیرۆکەدا سەربوردەی خۆی گێڕاوەتەوە. باسی لەهۆکاری شیرخواردنەکەی کرد و وتی: «ژیان بە منداڵی پێی نەدەگرت، پێیان وتم کە شیری ئافرەتێکی تری بدەرێ تا بتوانێت بکەوێتە سەر قاچ و پێ بگرێت، بۆیە منیش ڕۆژانە ژیانم دەبردە لای پوری و شیری پێدەدا».

ئەو دایکە پێیوایە گەورەترین هەڵەی لە ژیانی دا کردوە، بەتایبەت کە بوەتە هۆی ئەوەی کچەکەی نەتوانێت هاوسەرگیری لەگەڵ ئەو کەسەدا بکات کەخۆی دەیەوێت.

نێر و مێ دەتوانن ببنە هاوڕێ؟

■ نەوژین، نیگار عومەر

ئایا جگە لە پەیوەندی خوێن و خزمایەتی و هەروەها پەیوەندی خۆشەویستی و هاوسەرێتی، نێر و مێ دەتوانن هیچ پەیوەندیەکی تری هاوڕێیەتی لەنێوانیاندا هەبێت؟

بەردەوام پەیوەندی نێوان هەردو رەگەز، یەکێک بوە لە باسە هەستیار و ئاڵۆزەکان، لەکاتێکدا ئەم پەیوەندیە لە رابردودا زۆر کەم و سنودار بوە لە کۆمەڵگەی کوردەواری دا، بەڵام ئێستا هەست بە کرانەوەیەک دەکرێت.

پرسیارەکە ئەوەیە: بۆچی نێر و مێ هاوڕێ نەبن و لەبەرامبەریشدا چۆن دەتوانن هاوڕێ بن؟

ئەم پرسیارانەمان روبەڕوی ژمارەیەک لە هاوڵاتی لە هەردو رەگەز و لە شوێن و پێگەی جیاواز لە گەرمیان دا کردەوە، وەک چاوەڕوانیش دەکرا، وەڵامەکان جیاواز بون.

پەرواز ئەحمەد، ژنی ماڵەوە، دانیشتوی ناحیەی رزگاریە، پێیوایە ئەم پەیوەندی بەستراوە بە بیرکردنەوەی کەسەکانەوە.

بۆ (نەوژین) وتی: چۆن مێردەکەم پێی ئاساییە من کوڕێک هاوڕێم بێت، بەهەمانشێوە لای منیش ئاساییە کە مێردەکەم کچێک هاوڕێی بێت، زۆرجار دەکەوێتە سەر بیرکردنەوەی کەسەکان.

وتیشی: «مەرج نییە هەمو هاوڕێیەتییەک بڕوات بۆ پەیوەندی سۆزداریی و عیلاقەی لێبکەوێتەوە».

هاوڵاتیان جەخت لەوەدەکەنەوە، کە ئێستا بونی پەیوەندی و هاوڕێیەتی لەنێوان کچان و کوڕان، باشترە لەچاو جاران.

عەلی رەشید، مامۆستا، بە (نەوژین)ی وت: لە پاش گۆڕانکاری و کرانەوەی کۆمەڵگە بەڕوی جیهاندا، ئێستا تا ئاستێکی زۆر بونی ئەم جۆرە هاوڕێیەتییە بەئاسایی دادەنرێت.

وتیشی: هاوسەرم فەرمانبەرە، هاوڕێی کوڕی هەیە، منیش بەهەمانشێوە لە شوێنی کارەکەم هاوڕێی کچم هەیە، ناکرێت رێگری لەمجۆرە هاوڕێیەیتییە بکرێت.

ئەگەر پێشوتر سڵکردنەوەیەک لەم پەیوەندیە هەبوبێت، ئەوا ئێستا بەپێچەوانەوە کار بەوەگەشتوە کە کچان و کوڕان ببن بە هاوڕێی زۆر نزیک و دڵسۆزی یەکتری.

دڵنیا ئەنوەر، چالاکوان، پێیوایە هاوڕێیەتی کچ و کوڕ «پەیوەندییەکی جوان و پیرۆزە»، واشیدەبینێت هەندێکجار ئەو هاوڕێیەتی و رێزگرتنە لە نێوان رەگەزی بەرانبەر هەیە لە نێوان هاورەگەزان دا بە دی ناکرێت.

بەپێچەوانەی ئەو سێ رایەی سەرەوە، هاوڵاتیەکی دیکە هەمو جۆرە هاوڕێیەتیەکی نێر و مێ بە (ناشەرعی) دەزانێت.

تۆفیق محەمەد، گوندنشین، بۆ (نەوژین) وتی: بەهەمو شێوەیەک رەتی دەکەمە چ هاوژینم چ کچم هاوڕێی کوڕیان هەبێت.

وتییشی: «چونکە ناشەرعییە و لەنێو دابونەریتی ئێمەدا ئەم شتە زۆر عەیبە کە جگە لە کەسی نزیکی خۆت لەگەڵ نامەحرەم پەیوەندیت هەبێت».

هەر ئەم عەیب و شەرمە کۆمەڵایەتییەیە کە بەرای توێژەرێک، وایکردوە نێر و مێ سڵ لەوە بکەن ببن بە هاوڕێ و پەیوەندیان هەبێت.

دابونەریتەکان وایکردوە ئەم دو رەگەزە لە یەکتری دور بن

شاد محەمەد، توێژەری کۆمەڵایەتی، بە (نەوژین)ی وت: هەر لەسەرەتاوە کچ و کوڕ لەیەک جیادەکرێنەوە، پێیان دەوترێت نابێت نزیکی یەکتر ببنەوە، وەک ئەوەی دوژمنی یەکتر بن، بۆیە لێرەوە دەکرێن بە دوژمنی یەکتر.

پەرواز، جەخت لە قسەکانی توێژەرەکە دەکاتەوە و دەڵێت: «دابونەریتە کۆمەڵایەتییەکانی گەرمیان، زیاتر لەناوچەکانی تر، وایکردوە ئەم دو رەگەزە لە یەکتری دور بن و زۆرجاریش سڵ لەیەک بکەنەوە، ئەمەش لەترسی قسەی نێو کۆمەڵگە».

بۆ چارەسەری ئەمەش، (شاد محەمەد)، پێیوایە پێویستە لەسەرەتاوە منداڵان وا پەروەردە بکرێن کە رەگەزەکان تەواوکەری یەکترین و هۆشیار بکرێنەوە هەتا بەشێوەیەکی تەندروست و شیاو مامەڵە بکەن.

پاش 31 ساڵ ژنە قوربانیەک دەگەڕێتەوە لای گۆڕە بەکۆمەڵەکان

▪ نەوژین، زریان محەمەد

لەساڵیادی تاوانی ئەنفال دا، بەدەستپێشخەریی سەرۆکی کۆماری عێراق، ژمارەیەک قوربانی و چالاکوانی ئەنفال بە شاندێک سەردانی شاری (سەماوە)ی ناوەندی پارێزگای (موسەنا)یان کرد لە خوارووی عێراق، کە یەکێکە لەو ناوچانەی ژمارەیەکی زۆر گۆڕی بەکۆمەڵی ئەنفالی تێدایە.

یەکێک لە ئەندامانی ئەو شاندە (شازادە حسێن) بو، کە خۆی ژنێکی قوربانی ئەنفالە و لەدوای راپەڕینیشەوە وەکو چالاکوان لەو بوارەدا چالاکە. لەبارەی سەردانەکەیەوە (نەوژین) ئەم دیدارەی لەگەڵ سازدا.

* ئەم سەردانەی تۆ بۆ سەماوە چۆن بو و لەلایەن کێوە بانگهێشت کراوی؟
ئێمە لەلایەن سەرۆک کۆماری عێراقەوە بانگهێشت کراین، کە لە ١٥ کەس پێکهاتبوین، ٦ کەسمان گەرمیانی بوین، بە ئامانجی سەردان کردنی گۆڕەبە کۆمەڵەکان بانگهێشت کراین لە شاری سەماوە.
* پێشوازیکردنی خەڵکی عێراق چۆن بو بۆ ئێوە؟
پێشوازییەکی گەرمیان لێکردین چ لەلایەن گەلی عێراقیەوە بێت چ لە لایەن پارێزگاری سەماوە و نوێنەری نەتەوە یەکگرتوەکانیشەوە کە لەوێ ئامادە بون.
*لەوێ چیت بینی؟
کە چوینە سەر گۆڕە بە کۆمەڵەکان دو کەلەسەرم بینی هی گەورە و منالّیش بو لەگەڵ ئێسقانی قاچەکان کە ئەویش هی منالّ بو، لەگەڵ پشتوێنێک و کراسێکی کوردی ژنان لەگەڵ یەک تاک گوارە و تاقمێکی دان لەگەڵ کڵاوێکی پیاوانە. ئەمەش دەرخەری ئەوە بو کە ئەوانە کوردبون و کرابونە ژێر خۆڵەوە.

> **لە گۆڕە بە کۆمەڵەکان دو کەلەسەرم بینی هی گەورە و منالّ بون**

سەرەتا کە رۆشتینە ئەوێ هەستێکی خۆشم هەبو، بەڵام کە ئەوانەم بینی هەستم بە ئازار کرد و بێتاقەت بوم نەمانتوانی خۆمان رابگرین تەنانەت بیانیەکانیش کە لەگەڵمان بون دەگریان ئەوەندە قورس بو بینینی ئەو شتانە.
* ئەم سەردانانە تاچەند دەکرێت ببێتە مایەی ناساندنی دۆسیەی ئەنفال؟
بەڵێ رۆڵی هەیە، ئەو کەناڵانەی کە لەوێ بون لێیان پرسین بەتایبەت ئەوانەی وڵاتانی تر کە بۆچی وامان لێکراوە؟ وتمان تەنها لەبەر ئەوەی کورد بوین، قوربانیەکان خەڵکی مەدەنی بێ زیان بون، هەمو شوان و جوتیار بوین، ئەگینا هیچی ترمان نەکردبو.
* ئامادەی جارێکی دیکە بڕۆیتەوە بۆ سەماوە و سەیرکردنی گۆڕە بەکۆمەڵەکان؟
بەڵێ ئامادەم هەرکات و لە هەر جێگەیەک گۆڕی بە کۆمەڵی لێبێت بڕۆم، چونکە کە ئەوانەم بینی وام هەست دەکرد بۆ لای زیندویەک رۆشتوم، وەک ئەوە وابون کە زیندو بن بۆمان.
* جگە لە تۆ ژنی دیکە لە شاندەکەدا بەشدار بو لە گەرمیانەوە؟
ئافرەتێکی ترم لەگەڵ بو بەناوی (ئامینە) کە لە گەرمیانەوە رۆشتین لەگەڵ ٤ پیاو.
* زانیاریمان بەدەست گەشتوە کە پێیان وتون منالّی کورد لە کاتی ئەنفالکردندا ماون لە عێراقن، ئەمە بە خودی خۆت وترا یان بە هاوڕێکانت وترابو؟
بە منیان نەوتبو، بەڵکو بەو ئافرەتەکانی تر کە لەگەڵمان بو ئەوەیان باس کردبو. ئەو کەسانەی کە لەگەڵیان بون عەرەب بون وتبویان کوڕێک لێرەیە بە ناوی (هیدایەت) ئێستا پلەی قازی هەیە لێرە، ئەو لە منالّە ئەنفالکراوەکانە لە ١٩٨٨، ئەو کات منالّی تەمەن ٢ بۆ ٣ ساڵ بوە و خەڵکی ئەوێ بردویان بۆ خۆیان و کڕیویانە.
* کە ئەمەتان بیست هەڵوێستان چی بو؟
درەنگ ئەوەمان زانی و لە کاتی گەڕانەوەمان دا بو، بەڵام داوامان کردوە بەدواداچون بکرێت بۆ ئەوانەی کە ماون لە دوای ئەو کارەساتە.
* ئێوە داواکاریتان چی بو و چ بەڵێنێکتان پێدرا لە لایەن حکومەتی عێراقی و پارێزگاری موسەناوە؟
ئێمە داوامان کردوە ئەو گۆڕە بەکۆمەڵانە هەڵبدرێنەوە و پارێزگاری موسەناش بەڵێنی پێداین لەگەڵ (دکتۆر بەرهەم) کە بە شایەتی وڵاتانی تر هەڵبدرێنەوە و بنێردرێنەوە بۆ شوێنی خۆیان. بڕیاریش بو بمانبەن بۆ نوگرە سەلمانیش، بەڵام کات نەمابو، ئەگینا دەیان بردین، چونکە زۆری نەمابو پێی بگەین.

ژنانی ئەنفال... چیرۆکی قوربانیدان و کۆڵنەدان

▪ نەوژین، دیمەن ئیسماعیل

(ئامینە) ژنێکی ئەنفالە، سەرباری ئەو ئازار و نەهامەتیانەی بەسەری هاتوە لە پرۆسەی ئەنفال دا، بەڵام چۆکی دانەداوە و بەردەوام بوە لەژیان.

نمونەی کەسانی وەکو (ئامینە)، لەنێو ژنانی قوربانی تاوانی ئەنفال دا زۆرن، بەتایبەتی کە پاش بێسەروشوێنبونی هاوسەر و باوک و براکانیان، ئەرکی سەرەکیی بەخێوکردن و بەڕێوبردنی خێزانەکانیان کەوتوەتە ئەستۆ.
ئامینە سالّەح، ٤٣ ساڵ، لە پرۆسەی ئەنفال دا ماوەی ٧ مانگ لە زیندانی نوگرەسەلمان ماوەتەوە. پاش ٣١ ساڵ لەو تاوانە، هێشتا دیمەنە ترسناکەکانی ئەو پرۆسەیە لەپێش چاوی دا تەڵخ نەبوە، بەتایبەت دیمەنی ئەو دایکەی کە بە مردوی ٣ رۆژ مەمکی لە دەمی منالّە کۆرپەکەی بو.
ئەو مەرگەساتە ئەگەرچی تائێستاش ئازاری دەدات، بەڵام نەبوە هۆکاری ئەوەی ئەم ژنە دەستبەرداری ژیان بێت، بەڵکو توانیویەتی پەرە بەتواناکانی خۆی بدات لە بواری درومانی دا و ئێستاش لە بەشی درومانی بەڕێوبەرایەتی راهێنان و بەکارخستنی پیشەیی گەرمیان دا راهێنەرە.
پرۆسەی ئەنفال، لە ساڵی ١٩٨٨ دەستی پیکرد، ئەم کردەوە بە ٨ قۆناغ ئەنجامدرا، کەبە پێی ئامارەکان ١٨٢ هەزار مرۆڤی کردوەتە قوربانی.
ژنانی دەربازبوی ئەم پرۆسەیە، زۆر دەرفەت و بواریان قۆستوەتەوە بۆ ئەوەی بتوانن خۆیانی تێدا بسەلمێنن و لە رێگەیەوە بژێویان دابین بکەن.
سەبیحە ئەحمەد، ٥٩ ساڵ، لە ناحیەی رزگاریی دادەنیشێت و پاش بێسەروشوێنبونی هاوسەرەکەی لە پرۆسەی ئەنفال دا، ئەرکی بەخێوکردنی ٥ منالّەکەی کەوتوەتە ئەستۆ، بۆ دابینکردنی بژێویشیان پشتی بە کارکردن لە دروستکردنی تەنور و ئیشی گڵ بەستوە.
وتی: لەسالانی هەشتاکانەوە فێری دروستکردنی ئەو کەرەستانە بوم، ئێستاش چەندین کەرەستەی وەکو: (تەنور، مەقالّە، جێگای هیزەی رۆن و کەنو) لەگەڵ چەندین کەرەستەی دیکە لە قوڕ دروست دەکەم.
(سەبیحە) کاتێک بۆ ئێمە دەدوا، دەستە ماندوەکانی لەناو قوڕ دا بو و بەدەم شێلانی قوڕەکەوە، باسی لەوەدەکرد بەم کارە توانیویەتی منالّەکانی پێبگەیەنێت و چوار کوڕ و کچی بون بە خێزاندار و تاکە کچێکی ماوە.
جەبار، یەکێک لە دو کوڕەکەی میمکە (سەبیحە) بو، بە تۆنێک لە پێزانینەوە بۆ (نەوژین) وتی: «دایکم رەنج و ماندوبونی زۆری کێشاوە تاوەکو ئێمەی گەورە کرد».

ئەم پێزانینە بە رۆڵی ژنانی کەسوکار ئەنفالکراو، خالّێکی دیار و خزمەتێکی بەرچاوی ئەو ژنانەیە. چالاکوانێکی بواری ئەنفال جەخت لەسەر ئەوە دەکاتەوە کە ژنان لە پێشوتر و لە ئێستاش دا کەسانی ئیشکەر و بە رۆڵ بون.
ئاسکە عەلی حەمەئەمین، چالاکوانی ئەنفال، بۆ (نەوژین) وتی: ژنانی ئەنفال رۆڵێکی زۆریان هەبوە، بەڵام ئێستا بەهۆی چونە سەرەوەی تەمەنیانەوە توانای ئیشکردنیان نەماوە.
بەڵام پرسیار ئەوەیە: ئایا چی بۆ قوربانیانی ئەنفال و کەسوکارەکەیان بەتایبەتی ژنان کراوە؟
جەبار عومەر، بەڕێوەبەری گشتی کاروباری شەهیدان و ئەنفالکراوەکانی گەرمیان، لە وەڵامدا بۆ (نەوژین) وتی: «ئەوەی لە دەسەڵاتماندا بێت بۆ کەسوکاری ئەنفالکراوەکان کردومانە، بە پێی یاسای ماف و ئیمتیازی کەسوکاری شەهیدان و ئەنفالکراوەکانی ژمارە (٩)ی ساڵی ٢٠٠٧، ئەو کەسانەی وارسیان هەبێت ناویان هەبێت موچەیان بۆ بڕاوەتەوە، لەگەڵ ئەوەشدا وەزارەتی شەهیدان و ئەنفالکراوەکان سەرقاڵی پێدانی تایبەتمەندیە بەو کەسانەی تاقانەی ئەنفالن».
بەڵام وادیارە ئەم موچە و ئیمتیازە لە ئاست قوربانیدانی ئەوان دا نیە، چونکە وەک (ئاسکە عەلی) ئاماژەی بۆ دا «ژنانی ئەنفال بەهۆی ئەو پەستانەی لەسەر دەرونیانە، خەم و خەفەت پیری کردون و نەخۆشی خستون، ئەو پارەیەی وەری دەگرن دەیدەن بە نەخۆشخانە و دەرمان».

تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان ژنان دەکەنە خاوەن کار

▪ نەوژین، فاتمە جمعە

ئەگەر پێشتر (ماریا) بیویستایە کەرەستە دروستکراوەکانی بفرۆشێت، ئەوا یان دەبو دوکانێک دابنێت، یاخود لەلای دوکاندارەکانی بازاڕ ساغیان بکاتەوە، بەڵام ئێستا هەر لە ماڵەوە و لە رێگەی تۆڕە کۆمەڵایەتیەکانەوە، ئەو کارە دەکات.

لەئێستادا بەشێکی بەرچاو لە ژنانی دەستڕەنگین، لەرێگەی تەکنەلۆژیا و بەتایبەت تۆڕە کۆمەڵایەتیەکانەوە، بون بە خاوەنی کاری تایبەت بەخۆیان، ئەوان لە ماڵەوە کەرەستەکان ئامادە دەکەن و لەرێگەی ئەو تۆڕانەوە کڕیاری بۆ دەدۆزنەوە و بەرهەمەکەیان ساغ دەکەنەوە.

ماریا عەزیز، ٢٣ ساڵ، ماوەی ساڵ و نیوێکە کاری دەستی و رازاندنەوەی ئاهەنگەکان دەکات و لە رێگەی تۆڕە کۆمەڵایەتیەکانەوە کارەکانی دەخاتەڕو. «من لەدوکاندا کارناکەم، بەڵکو لەماڵەوە کارەکانم دەکەم و لە رێگەی ئەو پەیجەی کە هەمە خەڵکی لە شوێنی جیاوازەوە داوای کارەکانم ئەکەن». (ماریا) وای وت.

بەوپێیەی بەشێکی زۆری خەڵکی تەکنۆلۆژیا و بەتایبەت تۆڕە کۆمەڵایەتیەکان بەکاردێنن، ئەمە وایکردوە کاری ئەو کچانە ئاسانتر بێت بۆ گەیشتن بە کڕیارەکانیان.

دڵنیا، ٢٦ ساڵ، لەگەڵ خوشکەکەی دا گروپێکی تایبەتیان هەیە و بابەتی جوانکاریی دەفرۆشن.

وتی: «گروپێکمان هەیە لەو رێگایەوە بابەتەکانمان بڵاودەکەینەوە، بەوپێیەی ئێستا بەشێکی باشی خەڵک تەکنەلۆژیا بەکاردێنن، بۆیە بابەتەکان زوتر دەچنە ناو خەڵکەوە».

بەشێکی تر لە ژنان ئەمشێوازە لەکارکردن وەها دەبینن کە کات و جێگەیەکی ئەوتۆی ناوێت و دەشتوانن لە پاڵیشی دا کاری دیکە بکەن.

بوشرا، ٢٣ ساڵ، مامۆستایەکی دانیشتوی کەلارە. لە پاڵ ئەوەشدا کاری دیزاین و رازاندنەوەی گوڵ و سەرمێزی ئاهەنگەکان ئەنجام دەدات، بۆ دۆزینەوەی کڕیاریش پشت بە تۆڕە کۆمەڵایەتیەکان دەبەستێت.

وتی: «ماوەی دو ساڵە کاری رازاندنەوە مێزی مارەبڕین و دیزانیی گوڵی دەستی و چەند کاریکی تری دەستی دەکەم، سەرەتا ئیشم بۆ خۆم دەکرد، بەڵام دواتر لەرێگەی تۆڕە کۆمەڵایەتیەکانەوە کارەکانم نمایش کرد و خەڵکی زۆر داوایان لێدەکردم، منیش کارەکەم گەورەتر کرد».

ئەم رێگە و شێوازە ئەگەر بۆ هەندێک لە ژنان سودی مادیی هەبوبێت و کاری بۆ دەستخستبن، ئەوا بۆ ژنانی دیکە ئاسانکاریەکی باشە و تەنانەت ئیلهام بەخشیشە.

شلیک سلێمان، ٢٠ ساڵ، لەوبارەوە بۆ (نەوژین) وتی: «من سودم وەرگرتوە لە بەشێک لە گروپەکان کە خانمان بەڕێوەی ئەبن».

ئەم کارە هانی (شلیک) و (شێنێ)ی هاوڕێی داوە بۆ ئەوەی گروپێکی تایبەت بە دروستکردنی شیرینی لە تۆڕی کۆمەڵایەتی فەیسبوک دروستبکەن.

شێنێ، لەوبارەوە وتی: «سودمان وەرگرتوە لە هەندێک گروپ کە تێیدا کڕین و فرۆشتن بە کەلوپەلی جیاواز و بەرهەم و کاری دەستی ژنانەوە دەکرێت، ئەمەش هاندەرێکی سەرەکیمان بوە».

> لەماڵەوە کار دەکەم و لەرێگەی ئینتەرنێتەوە دەیفرۆشم

> سودمان وەرگرتوە لەو گروپانەی کڕین و فرۆشتنیان تێیدا دەکرێت

دەستڕەنگینێک بەبێ دوکان و فرۆشگا

▪ نەوژین، نازەنین گۆران

ئەگەرچی دەرچوی بەشی کۆمپیوتەرە و لە دەزگایەکی ئەمنی دا فەرمانبەرە، بەڵام ئەمە واینەکردوە کە نەتوانێت خولیای بۆ کاری دەستی و درومان پشتگوێ بخات، بەڵکو بەپێچەوانەوە توانیویەتی پەرە بەو بەهرە و خولیایەی بدات.

سۆلاڤ مەحمود، ٢٩ ساڵ، دەرچوی پەیمانگای کۆمپیوتەرە، ماوەی ٦ ساڵە وەکو یەکەم کارمەندی سەربازی لە رەگەزی مێ، لەبەشی نیشینگەی گەرمیان دامەزراوە، سەرباری ئەوەش وەکو خانمێکی دەستڕەنگین کاردەکات.

ئەو حەزەی (سۆلاڤ) دەگەڕێتەوە بۆ سەردەمی منداڵی، کە هەمیشە لەو قۆناغەدا کاتێک لەگەڵ هاوڕێکانی یاریی کردوە، کاری دەستی و جلوبەرگی بوکەڵەی ئامادە کردوە، هەر لەوکاتەوە بڕیار دەدات و دەڵێت: «رۆژێک دەبم بە خەیاتێکی باش».

دوای تێپەڕینی ساڵان، (سۆلاڤ) توانیویەتی پەرە بەو بەهرەیەی خۆی بدات و ئێستاش وایلێهاتوە کە جگە لە گەرمیان، لە شارەکانی دیکەشەوە خواست لەسەر ئەو بەرهەمانە هەبێت کە دەیانچنێت و دەیاندورێت.

سەبارەت بەکارەکانیشی، وەکخۆی ئاماژەی بۆ دا، زیاتر کاری چنین لەسەر: سنگی مەکسی، کراس، هێلەک، کەواوسەڵتە، کۆڵوانە، کڵاو و لەچک، بەرگی گۆشەی قەنەفە و سەرمێز ئامادە دەکات.

سۆلاڤ، باس لەوە دەکات حەزی بۆ کاری چنین وایلێکردوە کە رۆژانە رادەبەدەر ئەو کارە بکات، بەتایبەتی لە رۆژانی بۆنەکانی وەک جەژن و نەورۆزدا.

> حەزم بۆ کاری چنین وایلێکردم کارێکی زۆر بکەم

دەڵێت: «من هەمو ئەو کارانەی دەیکەم خۆشم ئەوێن، حەز و خولیایەکی زۆرم بۆ کاری چنین هەیە، بۆیە زیاتریش کاری چنینم بۆ دێت».

ئەو هاوسەرگیری کردوە، بەڵام وەکخۆی ئاماژەی بۆ دەکات لەنێوان کار و دەوام و خێزان دا، «هاوسەنگیەکی باشی» راگرتوە.

دەڵێت: «من رۆژی تایبەتیشم هەیە کە کار ناکەم و تەنها لەگەڵ خێزانەکەم کاتێکی خۆش بەسەر دەبەم، بۆیە توانیومە هاوسەنگی رابگرم».

زۆربەیجار کەسەکان بۆ کارکردن و ناساندنی بەرهەمەکانیان، پەنا دەبەنە بەر دوکان و فرۆشگاکان، بەڵام (سۆلاڤ) واچەند ساڵی دور و درێژە تەنها لەماڵەکەیدا کاردەکات.

باس لەوەدەکات زۆرجار دەڵێن کارکردن لەماڵ دا سودی نیە لەچاو کارکردن لە دوکان دا، بەڵام پێیوایە ئەگەر کارەکە جوان بێت ئەوا شوێن گرنگ نییە.

ئەگەر پێشتر هەر دەم بە دەم ناوبانگی کارەکانی (سۆلاڤ) رۆشتبێت، ئەوا ئێستا تۆڕە کۆمەڵایەتیەکان ئەو کارەی بۆ دەکەن. ئەو لە تۆڕی کۆمەڵایەتی فەیسبوک پەیجێکی بۆ نمایشکردنی کارەکانی داناوە و هەر لەو رێگەیەشەوە بە کڕیارەکانی دەگات.

> ئەگەر ژن بیەوێت کارێکی باش بکات، دەتوانێت

سۆلاڤ باس لەوەدەکات کە هەرگیز بیری لەوازهێنان لەو پیشەیەی نەکردوەتەوە، چونکە وەکخۆی وتی: «خوم بە چنینەوە گرتەوە».

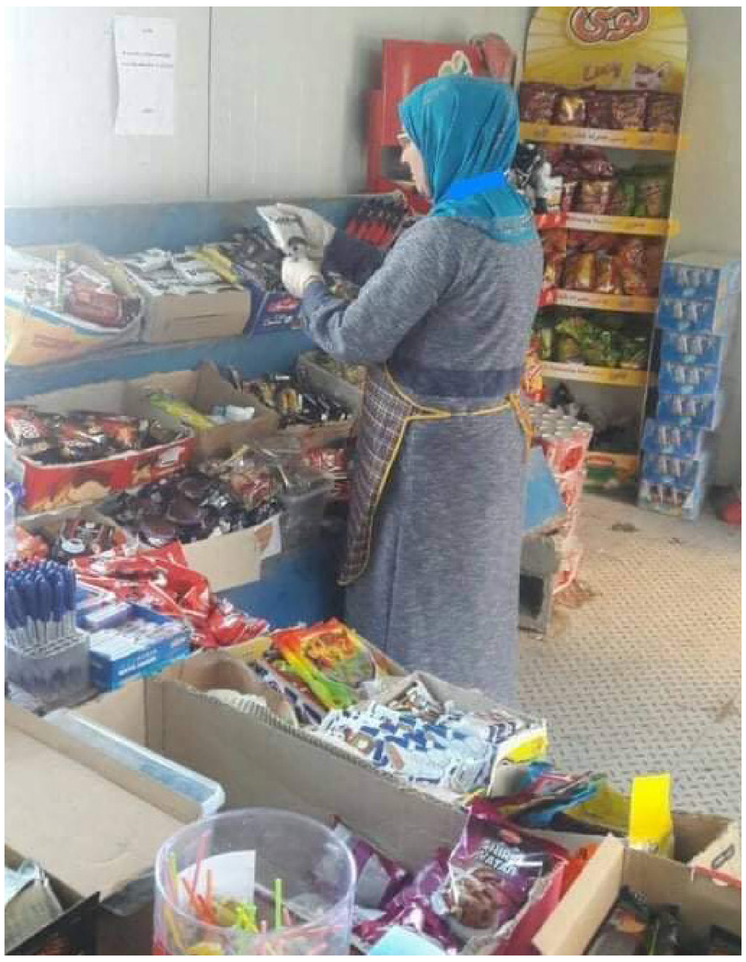
وتیشی: رۆژانە سەرقاڵی کاری تەرفیهی بومە، بەڵام هیچیان وەک چنین ئاسودەی نەکردوم، بۆیە بە رای من مرۆڤ ئەگەر ئارەزوی لەکارێک هەبو دەتوانێت بیکات.

هەمیشە دەوترێت هەمو دەرکەوتنێکی ژنان، سەختی و نارەحەتی هەیە، بەتایبەتی لە روە کۆمەڵایەتیەکەیەوە کە زۆرجار ژنانی ئیشکەر روبەڕوی توانج و تانە و قسەی دڵشکێن دەبنەوە، بەڵام رەوشەکە لای (سۆلاڤ) بەجۆرێکی ترە.

دەڵێت: لەسەرەتای دەستپێکردنم زۆرێک لە ژنان پشتیان گرتوم و قەت روبەڕوی روداوێکی ناخۆش نەبومەتەوە، ئەمە جگە لەوەی خێزانەکەم هەمیشە وەک قەڵا لەپشتم بون.

پێشیوایە «ئەگەر ژن بیەوێت کارێکی باش بکات، دەتوانێت، بەو مەرجەی هەوڵی پێویستی بۆ بدات».

ژنێک 5 ساڵە فرۆشگای قوتابخانەیەک بەڕێوەدەبات



■ نەوژین، چرۆ حەسەن

کاتێ ئێمە سەردانی خاتو (گوڵتان) مان کرد، لەنێو حانوتەکەی دا سەرقاڵی بەڕێکردنی داواکاری فێرخوازەکان بو، تاوێک لەفەیەکی بۆ فێرخوازێک ئامادە دەکرد و تاوێکی تریش شتێکی بە فێرخوازێکی تر دەفرۆشت.

گوڵتان عەباس شوکور، ٥٠ ساڵ، دانیشتوی قەزای کفریە. ئەم ژنە کارێکی تەواو جیاواز دەکات، کە ئەویش بەڕێوەبردنی فرۆشگا و خواردنگەی «حانوت» قوتابخانەیەکە.

ئەو ماوەی پێنج ساڵە ئەم کارە دەکات و بە دڵخۆشیی و کارامەییەکی زۆرەوە کارەکانی ئەنجام دەدات، ئەمەش بوەتە جێگەی پێزانینی فێرخوازەکان.

لەدیدارێکی رۆژنامەی (نەوژین) دا، خاتو (گوڵتان) لەسەر کارەکەی قسەی بۆ کردین.

ئەو لەسەرەتاوە ئاماژەی بەوەدا کە لە روی بژێویەوە هەژار و کەمدەست نین، بەڵام ئەو پێی خۆشبوە لە ماڵەوە بەبێ کار دانەنیشێت، بەڵکو ویستویەتی لەرێگەی کارێکەوە هاوکاری خێزانەکەی و بەتایبەت هاوسەرەکەی بکات.

باسی لەوەشکرد کە سەرەنجام لەسەر ئەو بیرۆکەیە گیرساوەتەوە کە حانوتی قوتابخانەیەک بە کرێ بگرێت، سەرەنجام وا (٥) ساڵ ئەو کارە دەکات و ئێستاش لە فرۆشگای قوتابخانەی (فیدراڵ) دا کاردەکات.

ئەم کارە هەروا ئاسان نییە، بەڵکو ماندوبونی زۆری هەیە، بەتایبەتی کە ئەو خۆی بەتەنها فرۆشگاکە بەڕێوەدەبات.

وتی: ئەم قوتابخانەیە سێ دەوامی تێدا دەکرێت، بۆیە من رۆژانە کاتێکی زۆر کاردەکەم، لە کاتژمێری ٧ی بەیانەوە تاوەکو ٥ی ئێوارە، بەتەنیا خۆم کاری لێ دەکەم.

ئەوەی کاری ئەم خاتونەی تۆزێک سوککردوە، ئەو هاوکاریی و پشتیوانییەیە کە هاوسەرەکەی بۆ کارەکەی هەیەتی.

وتی: هاوسەرەکەم زۆر هاوکارمە و نەک رێگەی لێنەگرتوم، بەڵکو رۆژانەش سەردانم دەکات و هاوکاریم دەکات.

لەبەرامبەریشدا هاوسەرەکەی پێیوایە کە دەبێت هەمو پیاوێک پشتیوان و هاوکاری ژنەکەی بێت لەکارەکەی دا.

(مام ئەنوەر) هاوسەری (گوڵتان)، بۆ (نەوژین) وتی: من هەمیشە دڵخۆشم، چونکە هاوسەرێکی لێهاتوم هەیە، بەردەوام هانم داوە بۆ ئەوەی کار بکات و رۆژانە جارێک یان دوجار دەچم سەردانی دەکەم بۆ ئەوەی دڵنیا ببمەوە کە هیچ کێشەیەکی نیە.

بە جەختکردنەوەوە وتیشی: ژنانیش هیچیان کەمتر نیە لە پیاوان، هەمو کەسێکیش بە کارکردنەوە جوانە.

ئەگەرچی کارەکەی (گوڵتان) کاتی زۆر دەبات و ماندوکەرە، بەڵام ئەو ئاسودەیە، هەروەک نەیهێشتوە ئیشەکەی کار بکاتە سەر ژیانی کۆمەڵایەتیی.

وتی: سەرەڕای ئەم ماندوبونە، بە کارەکەم زۆر ئاسودەم، لە هەمان کاتدا ئەم کارەم هەرگیز دەستی ئەوەی لێ نەگرتوم کە ماڵ و منداڵم پشتگوێی بخەم، بەڵکو هەمیشە کاتی تایبەتم بۆ ئەوان داناوە.

بەتەنها هەر هاوسەرەکەی نییە کە بەکارەکەی دڵخۆشە، بەڵکو فێرخوازەکانیش بەهەمانشێوەن.

لەکاتی سەردانی فرۆشگاکەی دا، چاومان بە فێرخوازێک کەوت، دەستخۆشی لە (گوڵتان) هەبو بەوەی هەم خواردن و شتومەکەکانی باش و خاوێنن، هەم مامەڵەیشی نیانە.

وتیشی: «دادە گوڵتان گیانی هاوکاری هەیە، هەمیشە چاوپۆشی لە قوتابیە هەژارەکان دەکات».

(گوڵتان) بەدەم ئامادەکردنی لەفەیەکەوە بۆ فێرخوازێک، بە پێداگیرییەوە قسەی دەکرد، وتی: «هیوادارم ئافرەتان هەمویان هاوکاری هاوسەرەکانیان بکەن، چونکە ئافرەت خۆی چەندە جوانە، بەکارکردن هێندەی دیکە جوان دەبێت».

> سەرەڕای ماندوبون، بە کارەکەم زۆر ئاسودەم

> ئافرەت بەکارکردن هێندەی دیکە جوان دەبێت

کچانی گەرمیان دەبنە شاخەوان

■ نەوژین، زریان محەمەد

لە گەرمیان گروپێک بۆ شاخەوانی و سەرکەوتن بەسەر یاڵ و شاخەکانی سنورەکەدا وەکو چالاکیەکی وەرزشیی و ژینگەیی دروست دەبێت، کە ژمارەیەکی بەرچاو لە کچان تیایدا بەشدارن.

(گروپی شاخەوانی گەرمیان)، ناوی ئەو گروپەیە کەلەلایەن ژمارەیەک گەنجەوە بەمەبەستی رێکخستنی گەشتی شاخەوانی لە سنوری گەرمیان و بۆ گەنجانی دەڤەرەکە پێکهاتوە. لەم گروپەدا ژمارەیەکی بەرچاو لە کچان بەشدارن، کە باس لەوەدەکەن بەشدارییکردنیان ئاسودەیی دەرونی و جەستەیی پێبەخشیون.

شنە محەمەد، ئەندامی گروپی شاخەوانی گەرمیان، سەبارەت بە ئەنجامدانی گەشتەکانیان بۆ (نەوژین) دوا و وتی: «دڵخۆشین بە دروست بونی ئەم گروپە کە لە گەرمیان گەشت ئەنجامدەدات بۆ ناوچەکانی سنورەکە، هەر خۆمان نین بە تەنها، بەڵکو لەگەڵ رەگەزی بەرامبەری خۆمان ئەم گەشتانە ئەنجام دەدەین، ئەمەش وایکردوە جیاوازی لە نێوانمان نەمێنێت بۆ ئەنجامدانی ئەم جۆرە چالاکیانە».

هەندێک لە ئەندامانی گروپی شاخەوانی گەرمیان باس لەوە دەکەن ئەم جۆرە گەشتانە ئاسودەییان پێدەبەخشێت بەتایبەت کە لەگەڵ هاوڕەگەزی خۆیانن.

سازگار عەبدولڕەحمان، ئەندامێکی تری گروپی شاخەوانی گەرمیانە، بۆ (نەوژین) دەڵێت: «ئەنجامدانی ئەم گەشتانە و دروستکردنی ئەم جۆرە گروپانە هەستێکی تایبەتمان پێدەبەخشێت، چونکە دور ئەکەویتەوە لە رۆتیناتی ژیان، بەشدارانیش لەگەڵ یەکدی گیانی هاوکاری بەتین دەکەن و توانای هەردولاش وەکو یەک دەردەخات».

لەبارەی چۆنیەتی بەشداری کچان لە گروپەکەدا، وتی: ئافرەتانیش وەکو پیاوان و بگرە زیاتریش دەتوانن لەم گەشتانەدا سەرکەوتوبن، لە روی دەرونیەوە ئارامتر ئەبیتەوە، هەروەک بۆ تەندروستیش باشە و گیانی هەرەوزیش زیاتر ئەکات لە نێوان هەردو رەگەز.

سەبارەت بەو خواردنانی کە لەگەڵ خۆیانی دەبەن بۆ ئەو گەشتانەی ئەنجامی دەدەن لە ناوچەکە، (شنە) دەشڵێت: «هەر ئەندامێک بەپێی خواستی خۆی شت دەهێنێت، خواردنەکانیش زیاتر لە هێلکەی کوڵاو و پەتاتەی کوڵاو پێکهاتون، یان هەر خواردنێکی تر کە لەگەڵ وەرزشەکە بگونجێت و کالۆری لەدەست بدات».

سەرپەرشتیاری گروپی شاخەوانی گەرمیان باس لەوە دەکات ئامانجیان هێنانە پێشەوەی ئافرەتانە بۆ ئاشنا بونیان بە سروشتی ناوچەکە.

ئەرکان ئەکرەم عەزیز، سەرپەرشتیاری گروپی شاخەوانی گەرمیان، سەبارەت بە دروستبونی گروپەکەیان، بۆ (نەوژین) دەڵێت: «ئەم گروپەی کە دروستمان کردوە ویستومانە لەرێگەی گەشتەکانیەوە بەشداران ئاشنا بن بە سروشتی گەرمیان».

وتیشی: ئەم گروپە لە (٣٠) ئەندامی هەمیشەیی پێکهاتون کە نیوەیان ئافرەتن، ئەمە مایەی دڵخۆشیە کە ئەو ئافرەتانە بەشدارن و بەردەوامیش دەبین لە هێنانە ناوەوەی ئافرەت بۆ ریزی گروپەکە و جیاکاری رەگەزی ناکەین، لەگەڵ ئەوەش ئامانجمان ئەوەیە گەشتەکانمان تەنها لە گەرمیان دا نەبێت، بەڵکو ناوچەکانی تری کوردستانیش بگرێتەوە.

کچێک باشترینی ڤیستیڤاڵێکی نێودەوڵەتی شانۆیە

■ نەوژین، سازان مستەفا

پەیمانگای هونەرەجوانەکانی کفری تەواو کردوە و هەر لەوێش بوە بە مامۆستا، بەشداری لە زیاتر لە ١٠ شانۆگەریی کردوە و لە زنجیرە درامای (گەردەلول)یش دا رۆڵی بینیوە، لە ڤیستیڤاڵێکی نێودەوڵەتی شانۆی سەرشەقامیش دا، وەکو باشترین کچە ئەکتەر دەستنیشان کراوە.

مژدە جەوهەر، لەدایکبوی ١٩٩٤، مامۆستایە لە بەشی شانۆی پەیمانگای هونەرەجوانەکانی کفری. لە چاوپێکەوتنێکی رۆژنامەی (نەوژین) دا، باس لەوێستگەکانی کاری هونەریی خۆی دەکات.

ئەو لەسەرەتاکانەوە دەستی پێکرد و وتی: لەساڵی ٢٠١٠ لە پەیمانگای هونەرەجوانەکانی کفری وەرگیرام، لەوکاتەوە بە تەواوی تێکەڵ بەکاری هونەریی بوم.

مژدە لەدوای تەواوکردنی خوێندن، هەر لەپەیمانگا وەکو ماموستا لە بەشی (شانۆ) دامەزراوە، هاوکات بەردەوامیشە لە درێژەدان بە کاری هونەریی خۆی.

بەردەوامیەکانی ئەم کچە گەرمیانیە، وایکردوە چەندین خەڵات لە ناوخۆی گەرمیان و دەرەوەی دا بەدەستبێنێت.

ئەماژەی بەوەشدا لەساڵانی خوێندنی دا بەشداری زۆربەی کارە هونەریەکانی پەیمانگاکەی کردوە «تائێستا بەشداری ١١ کاری شانۆیم کردوە کە ٣ شانۆیان تایبەت بون بە منالان، هەروەها بەشداریم لە درامای (گەردەلول)یش دا کردوە».

سەبارەت بەدواین کاری ئەم کچە ئەکتەرە، وتی: «لەم ماوەیەدا شانۆیەکمان بە ناوی (کچە ئازاکە) نمایشکرد کە من رۆڵی سەرەکیم تێدادەگێڕا، شانۆیەکی شەقامە، باس لە کچێک دەکات لەبەر هەژاری کاری بۆیەکردنی پێڵاو دەکات و لە ماوەی کارکردنی دا روبەڕوی تانە و توانجی دەوروبەر دەبێتەوە و چەندینجار دەستدرێژی دەکرێتە سەر و سوکایەتی پێدەکرێت، بەڵام ئەو بەردەوام دەبێت».

ئەم شانۆیەش تا ئێستا لەچەند شارێک نمایش کراوە، وەک: کفری، کەلار، کەرکوک، دواین جاریش لە ڤیستیڤاڵی شانۆی شەقامی نێودەوڵەتی بەغداد پیشکەش کراوە و ئاستێکی باشی هەبوە و بەوهۆیەشەوە (مژدە) خەڵاتی باشترین ئەکتەری کچی ڤیستیڤاڵەکەی وەرگرتوە.

بەگشتی لەگەرمیاندا رەوشی شانۆ لە هەڵکشان و داکشان دایە، بەوەی ئاستی پێشکەشکردنی شانۆگەریەکان و جۆرەکانی، هەمیشە وەک یەک نین و دەگۆڕێن.

لەمبارەیەوە (مژدە) وتی: ئەتوانم بڵێم جێی خۆشحاڵیە شانۆی کوردی لە ئاستێکی باشدایە، بەهۆی ئەو ڤیستیڤاڵانەی کە ئەنجام دەدرێن لە زۆربەی شار و شارۆچکەکانی کوردستان، ئەمەش جوڵەیەکی باشە بۆ بەرەوپێشچونی شانۆ لە کوردستان دا.

سەبارەت بەدەقی شانۆگەریەکان، (مژدە) پێیوایە کە واباشترە کار لەسەر دەقە خۆماڵیەکان بکرێت نەک بیانیەکان.

لەوبارەوە وتی: بۆ ئەوەی بتوانین زیاتر ئاوێتەی خەڵک بین و دەنگوڕەنگی خەڵک لە شانۆ دا بەرجەستە بکەین و بتوانین چێژێکی جوان ببەخشین بە بینەرانی شانۆ و دەقەکانمان ئاوێنەی کومەڵگە بێت و لەناو کومەڵگاوە هەڵقوڵاو بێت.

لە وەڵامی پرسیارێکی (نەوژین) دا سەبارەت بەوەی تاوەکو ئێستا توشی رێگری و ئاستەنگ بوەتەوە لە لایەن کۆمەڵگا و خێزانەوە، وتی: «خێزانەکەم پاڵپشتیان کردوم و هیچ رێگریان لێنەکردوم، پشتگیری ئەوان نەبوایە نەمدەتوانی بگەم بەم ئاستەی ئێستا، خێزان و مامۆستاکانم پاڵپشتی سەرەکی منن».

وتیشی: هەر قسەیەکیش لەلایەن کۆمەڵگاوە توشم بوبێت گوێم پێنەداوە، بۆیە لێرەوە داوا لە کچان دەکەم کە هەر خولیا و حەزێکیان هەبێت بۆ ئەنجامدانی کارێک هەوڵی بو بدەن، بەبێ گوێدانە قسەی کۆمەڵگا.

پێشیوایە کاتی ئەوە هاتوە «کچان چیتر کۆتکراوی کۆمەڵگا نەبن و ئەو کارەی کەخواستی خۆیانی لەسەرە پێویستە هەوڵی بۆبدەن بۆ ئەوەی پێی بگەن و بەدەستی بێنن».

باوکە... دایکە...

■ ئاواز نەجم

باوکە...
گەورەبوم و بەتەواوی بڕوام بەوە هێناوە کە نهێنی ژیانکردن و تەمەنی مرۆڤ، رەحمەتی ئەم دونیا واقیعییە نییە، بەڵکو لە سایەی سەری دونیا ئاڵۆز و جەنجاڵەکەی ناوەوەیەتی!

دایکە...
گەورەبوم و زانستم کە فەنتازیا فرۆشیارە قۆڵبڕ و فێڵبازەکەیەو هەروەخت مرۆ سەری بەر تاشەبەردی هەقیقەت بکەوێ و سکڵی واقیع چزو لەهەناوی بێنێ... بەنوقڵی خەونێکی سور و برێک وردەواڵەی ئومێد، هێمن هێمن ئەیخلافێنێ...

گەورەبوم و هێند ئەفامم، کە هەمیشە تابلۆ و رەنگەکانی ئەو دونیایە، رەونەق و زریوەیەکی تریان هەس، بینایی رۆح هەرگیز تاسوقی لێیان ناشکێ!
وەلێ بە ئەستەم تیشکێکیان لێیاخی ئەبێ و بە ئێرەکانێ دەگات...
دەوەنێکی هەرزەکاریان لێئەتارێ و تەشریف دێنێ تاوەکو لێرە پێبگات!
ئەوەندەی من پێیبزانم تەنێ هەوری ئاسمانەکەی بەئەم زەمینە ئاشنایە، کە ئەویش زو زو دێت و لە رێژگەی دیدەمانەوە دائەکات!

خودا بڵێی حیکمەتی ئافەراندنی ئەو دونیایە چ بێت؟ کە دو باڵت پێدەبەخشێ و شەیدای بەرزبونەوەو فڕینت ئەکات، تۆوی هیواو بەختەوەرییت تیائەچێنێ و لەپەنایدا هەردو دەستت لەچاڵی هەقیقەت ئەنێژێ!
ئای چ دەبو گەر دەنکە تۆوی خەیاڵێکیان نەزۆک نەبا و تەری بایە؟!
چ دەبو ئەم دو دونیایە، تەنها دەزویەک، داوێکی سرک و بێگیانیان لەنێوان بایە؟!
بەر و هێشوی بەشی تل تێگرتنێکی ئێرەی بکردایە؟!
باڵای هێندەی تاقی فرۆشگا چکۆلەکەی نەنکم بەرزبایەو، بە پێپسکە و بەدزیەوە پڕ چنگێ لە چەرزاتی جوانیم لێهەڵگۆزایە؟!

ئەرێ، گەورەبوم و هێندەم زانی...
هەر کەزانیم لەپەناییدا رێسی جوانییم هەڵوەشاوە،
مینای تەمەنم هاڕەی کرد!

خێرا باوکە وەک تەسریحە و تەوقەکەی سەری منالیم ئەم شکانەشم بۆ چاککەوە!

ئەتۆ دایکە:
بە تەقەڵی ئومێدێک، بە تیرەو داوی نەشئەیەک، ئەم پینەشمە بۆ بچنەوە!

هاوسەرگیریی دەکەن و بەردەوامیش دەبن لەخوێندن

■ نەوژین، هاوژین مەهدی

ئەگەرچی ساڵێکە هاوسەرگیریی کردوە، بەڵام (تارا) دەستبەرداری خوێندنەکەی لە زانکۆ نەبوە، ئەوەشی کە زیاتر هانیداوە بۆ بەردەوام بون، پشتگیریی هاوسەرەکەیەتی.

زۆرینەی ئەوانەی دەخوێنن، لەروی خێزانداریەوە سەڵتن و کەسانێکن کە هاوسەرگیرییان نەکردوە، بەڵام بەشێکی دیکەش لە فێرخوازان هەن کە سەرباری هاوسەرگیرییش، بەڵام هێشتا بەردەوامن لەخوێندن.

تارا رەمەزان، خوێندکاری قۆناغی دوەمی زانکۆی گەرمیانە، ماوەی ٢ ساڵە هاوسەرگیریی کردوە. بۆ (نەوژین) وتی: لە قۆناغی یەکەمی زانکۆ هاوسەرگیریم کرد، سەرەتا پێموابو کە زۆر زەحمەتە خوێندن و هاوسەرگیری پێکەوە، بەڵام سوپاس بۆ خوا بە پشتیوانی هاوسەرەکەم توانیومە بەسەر ئەو زەحمەتیەدا زاڵبم.

> ژیانی هاوسەرێتی و خوێندن پێکەوە، لایەنی ئەرێنی و نەرێنی هەیە

> هاوسەرەکەم نەیهێشتوە واز لە خوێندن بهێنم

هەندێک لە ژنان باس لەوە دەکەن کە لەدوای هاوسەرگیری، ئاستیان لە خوێندن دا باشتر بوە.

تارا، لەوبارەوە دەڵێت: «ئاستی خوێندنم باشتر بوە لە پێشتر، چونکە ئاسودەم و هاوسەرەکەم لێم تێدەگات».

بەشێک لەو ژنانەی دەخوێنن، ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە ئەرکی ئەوان قورسە، هەندێکجار ناچاریان دەکات رازیی بن بە هەندێک بارودۆخی سەخت.

نیان عزەدین، خوێندکاری زانکۆیە و ماوەی چوار ساڵە ژیانی هاوسەرگیری پێکهێناوە، لەم بارەیەوە بۆ (نەوژین) دەڵێت: «سەرەتا ئاستەنگم لەپێش نەبو، بەڵام چونکە ماڵی مێردەکەم لە زانکۆوە دور بو، بۆیە لەماڵی دایک و باوکم درێژەم بە خوێندنەکەم دا، هەرچەند دەوروبەرم کێشەیان نەبو، بەڵام خۆم کەمێک هەستم بە ناخۆشی دەکرد».

هاوسەرگیریی بەگشتی و بەتایبەت بۆ ئەوانەی کە هێشتا فێرخوازن و دەخوێنن، لایەنی ئیجابی و سلبی هەیە، بەتایبەت لەروی کاریگەریەکان بەسەر ژیانی هەردو کەسەکەوە.

د.پگا عەلی، مامۆستای دەرونناسی لە زانکۆی گەرمیان، لەوبارەوە دەڵێت: «ژیانی هاوسەرێتی و خوێندن لە هەمان کاتدا، لایەنی ئەرێنی و نەرێنی هەیە، دەکەوێتە سەر ئەوەی هاوسەرگیریەکە چۆن بوبێت، ئایا هەردو کەسەکە خوێندەوارن یان هاوسەرگیریەکەیان کلاسیکی سونەتیە؟»

وتیشی: کاریگەریە ئەرێنیەکەی ئەوەیە ئەو کچانە سەرەنجام خوێندن تەواو دەکەن و دەبنە خاوەن بڕوانامە، کاریگەری نەرێنیش بەتایبەتی لە روی دەرونیەوە هەیەتی بەوەی زۆرکات روبەروی ترس و دڵەڕاوکێ دەبنەوە لەکاتی تاقیکردنەوەکاندا، چونکە کاتی زۆریان نابێت بۆ خوێندن.

پرسیار ئەوەیە: ئایا ئەو فێرخوازانەی هاوسەرگیرییان کردوە، چۆن توانیویانە بەسەر ئەو کۆسپانەدا زاڵ بن؟

نیان سەلاح، سەرباری ئەوەی دو ساڵە هاوسەرگیریی کردوە و خاوەنی منداڵێکە، بەڵام هێشتا لە قۆناغی ئامادەیی دا دەخوێنێت. وتی: «چەند جارێک لەبەر بەخێوکردنی منداڵەکەم ویستومە وازبێنم، بەڵام هاوسەرەکەم نەیهێشتوە، وتویەتی دەبێت بەردەوام بیت لەخوێندن».

رەوا ساڵەح، کە ماوەی چوار ساڵە هاوسەرگیری کردوە، دێتە پاڵ (نیان) و دەڵێت: مێردەکەم زۆر هاوکارم بوە و هەمو یارمەتیەکی داوم بۆ ئەوەی لە خوێندن بەردەوام بم.

رەوا، درێژە بە قسەکانی دەدات و باس لەسەرەتای بڕیاردانی هاوسەرگیری دەکات «کە یەکەمجار داوای لێکردم رازی نەبوم، چونکە پێم وابو ژیانی هاوسەرێتی و خوێندن قورسە، بەڵام دوای مێردەکەم قسەی لەگەڵ کردم و بەڵێنی دا هاوکارم دەبێت و نایەڵێت سەختی بکەوێتە سەر شانم».

ئەمەی (رەوا) و هاوسەرەکەی کردویانە، بە رای (د. پگا) رێگا دروستەکەیە، چونکە وایدەبینێت کە پێویستە پێش هاوسەرگیری، هەردولا رێکەوتن لەنێوانیان دا هەبێت لەبارەی خوێندنەکەیانەوە، بۆ ئەوەی بتوانن هاوسەرگیریەکی سەرکەوتو ئەنجام بدەن.

چوار کچ خەمی پەروەردەکردنی منداڵ دەبەنە زانکۆ

> ئامانجمان پیشاندانی توانای خوێندکارەکانی زانکۆکەیە

■ نەوژین، ئاسیا حسێن

لەپێناو دەرخستنی توانای زانستی خوێندکارانی زانکۆ و بە ئامانجی بێبەشنەبونی زانکۆکەیان لە گفتوگۆی زانستی و ئەکادیمی، چوار کچە خوێندکاری زانکۆ وۆرکشۆپێکی زانستی ئەنجامدەدەن لەژێر ناونیشانی: «فاکتەرە کاریگەرەکان لەسەر پەروەردەکردنی منداڵ».

(سیڤانە غەریب، شێوە محەمەد، ئاسیا عەبدوڵڵا و دڵنیا بەکر)، چوار کچە خوێندکاری زانکۆی گەرمیان و بەشی باخچەی ساوایانن، کە لەچوارچێوەی وۆرکشۆپێکی تایبەت بە پەروەردەکردنی منداڵاندا چەند تەوەرێکی وەکو (توندوتیژی خێزان، جیابونەوە، کاریگەری جەنگ و کاریگەری دەروەزەکردن لەسەر منداڵ) یان گفتوگۆکرد، وەکو چەند فاکتەرێکی کاریگەر لەسەر پەروەردەکردنی منداڵان.

سیڤانە غەریب، خوێندکاری بەشی باخچەی ساوایان/ دەوامی ئێواران، لەبارەی وۆرکشۆپەکەیانەوە زانیاری زیاتر بە (نەوژین) دەدات و دەڵێت: «ئامانجی ئێمە پیشاندانی توانای خوێندکارەکانی زانکۆکەیە، هەروەها دەمانەوێت لەم رێگەوە گفتوگۆی زانستی و پەروەردەیی لە زانکۆدا پەرە پێبدەین».

(ئاسیا عەبدوڵڵا)ی هاوڕێیشی، پێیوایە ئەمجۆرە سیمینار و وۆرکشۆپانە، بۆ خوێندکاران و زانکۆکەشیان، هەلێکی زێڕینە بۆ دەرخستنی توانای زانستی خوێندکاران.

بۆ (نەوژین) دەڵێت: «لەم رێگەیەوە هەم خوێندکار لەسەر پێشکەشکردنی بابەتی زانستی و پەروەردەیی رادێت و هەم زانکۆ لەو جۆرە بابەتانە بێبەش نابێت».

لەبارەی ئەو ئاستەنگانانەی هاتوەتە پێشیان لەماوەی ئامادەکردنی سیمینارەکاندا، (سیڤانە) دەڵێت: «نەبونی سەرچاوەی کوردی بەڕادەی پێویست یەکێک بو لە ئاستەنگە سەرەکیەکان و ئێمە ناچاربوین هانا بۆ وەرگێڕان لە سەرچاوە عەرەبیەکانەوە ببەین».

ئەو کچە خوێندکارە بە گلەییە لەوەی وەکو پێویست گرنگیی بە بەشەکەیان نادرێت «ئێمەی خۆێندکاری ئێواران کتێبخانە بە روماندا ناکرێتەوە، بۆیە ئیشەکەمان سەختتر بو وەک لە خوێندکارەکانی دەوامی بەیانیان».

بەگشتی ژمارەی ئەو چالاکیە رۆشنبیریی و وۆرکشۆپە زانستیانەی کە ئەنجام دەدرێن لەلایەن خوێندکارانی کچەوە، کەم و سنوردارن، هەر ئەمەش پاڵی بەو بەشەوە ناوە پشتگیریی لە ئەنجامدانی وۆرکشۆپی چوار کچە خوێندکارەکەیان بکەن.

دەشتی عەلی، مامۆستای بەشی باخچەی ساوایانی زانکۆی گەرمیان و رێکخەری وۆرکشۆپەکە، لەمبارەیەوە بۆ (نەوژین) وتی: «هەرچەندە ئەو ژمارە خوێندکارە لە ساڵی یەکەمی خوێندنی زانکۆییدان، بەڵام هەوڵماندوە لە ئێستاوە بە کار و چالاکییە زانستییەکان ئاشنابن و بتوانن لەو بوارەدا ئاستی لێهاتوویی خۆیان نمایش بکەن».

سەبارەت بە هەڵبژاردنی دو خوێندکار لە دەوامی بەیانیان و دوان لە دەوامی ئێواران بۆ ئەنجامدانی وۆرکشۆپەکە، ئەو دەڵێت: «ئامانج لەم هەڵبژاردنە تێکەڵە، دروستکردنی بازنەیەکی هاوکاریە لەنێوان خوێندکارانی دەوامی بەیانیان و ئێواران».

دەشتی عەلی، ئەوەش دەخاتەڕو کە کچە خوێندکارەکانیان «چالاک و بەتوانان» و زۆربەی ئەرکی رێکخستنی وۆرکشۆپەکەیان لە ئەستۆی خۆیان گرتوە.

لەچک، قەناعەت یان سەپاندن؟

■ شۆخان حەمەساڵەح

ئەو کاتەی کچێک ئەگات بەتەمەنێک کەئیتر کەسێک چی لەخێزان یان دەرەوەی بێت پێی ئەڵێ لەچک بکە کە زۆرجار بگرە ئەبێتە ئەمر بۆی، ئەم کچە لەوکاتەدا یان سەرپێچی ئەو ئەمرە دەکات یان بەزۆریش بێ ئەو لەچکە ئەدا بەسەریدا، بەڵام ئەمە بەقەناعەت و ویستی خۆی نەبوە، هەربۆیە رۆژێک دێت کە ئەم پارچە قوماشە لابدات کە لای وەک رزگاربونیەتی لە زیندانێک یان گرێیەکی دەرونی، کەئەمەش وەک ماف مافیەتی، چونکە تاکێکە و بۆی هەیە وەک ئەوەی لای دروستە خۆی بونیادبنێت و ئەوەی دەیەوێت لەچوارچێوەی تێگەشتنی خۆیدا بیکات.

تۆ کە بەخوشکەت یان خێزانت یان بە کچەکەت ئێژیت گەر لەچک نەدەی بۆت نیە لەماڵ دەرچی و بۆت نیە بچیتە قوتابخانە و بازاڕ و هەر شوێنێکی تر، بزانە لە باشیت نیە، یاخود باشتر بێژین لە دینداری و عاقڵیت نیە، بەڵکو لە نەزانی و هەڵە تێگەشتنتە لە دین، یان پیسبونی ناختە، چونکە مرۆڤ کە بیرپیس و کردار باش نەبو، بیری خراپی بۆ دێت.

تۆ بەمشێوە تا ئەوپەڕی ناشرینی، دین و لەچکی لا ترسناک دەکەی و وای لێدەکەی لەبری ئەوەی بەدڵ و لە خۆشەویستی دا بیکات، لەترسی قسەو شەق و جنێوی تۆ ئەیکا! دەی هیچکات ئەمە عاقڵانە نیە کە تۆ ناتوانی بە شێوەیەکی جوان و بە رەفتار و قسەی شیرین لای خۆشەویستی بکەیت و رێگەی بدەی خۆی هەڵی بژێرێت و تاوانباری گەر بە زۆر پێی بکەی.

ئەوپەڕی ناشرینی خۆت و ناخت پیشان دەدەی ئەو دەمەی ئێژیت ئەوەی لەچکی نەکرد بەرەڵایە! ئەمە رەنگە مێشکی تۆیەک وا بیربکاتەوە هەمو کچێکی بێ لەچک بە خراپە بزانی، مێشکی تۆیە کە شک و گومانت لە هەمو کچێکی بێ لەچک هەیە!

تەنیا خوای باڵا دەست توانای بڕیاردانی کەسەکانی هەیە نەک تۆیەکی لاواز و بێ دەسەڵات کە هەمو موهیمیەکەت لەوەدایە بە کچێکی بێ لەچک بێژی لەدەست دەرچو و چی و چی.

رەنگە وەک دابونەریتێک یان ئێژیت ئەمرێکی ئاینیمانە ئەبێت بکرێت، بەڵام لەخۆت پرسیوە بۆ ئەم لەچکە بکات یان ئەسڵەن ئەم کچە بۆ لەچک بکات لەکاتێکدا تۆ نە خۆت لەفەهم و فەلسەفەی لەچک گەیشتویت و نە توانیوتە لایەنە دینەکەی بۆ رون بکەیتەوە و وا لەم کچە بکەیت کە بەیەکجار وەک ئامۆژگاریەکیش بێت بەس بێت بۆ ئەوەی ئەم کچە بەویستی خۆی بیکات! یان ئەبیتە هۆی ئەوەی ئەسڵی دینەکەشی لەپێش چاو بکەوێت. تۆ کە ناتوانیت ئاینەکەی لای خۆشەویست بکەیت واشی لێ مەکە رقی لێی بێتەوە!

کەم نین ئەو کچ و ژنانەی کە بە زۆری خێزانەکانیان لەچکیان کردوە، بەڵام بەئێستاشەوە ویستیان لەسەری نیە. رەنگە زۆرێک لەچک بکەن، بەڵام لەچکی حەقیقی ئەوەیە بەپێی داواکراو بێت نەک نیوە بەنیوە کەزۆرێک وایە، ئەمەش رەنگە تەنها بۆ دەمکوتکردنی کۆمەڵگا بێت.

تۆ کاتێک دەتوانیت ئەمر یان ئامۆژگاری کەسێک بکەیت خۆت پڕ بێت لەحیجاب چی لە (ناخ و کردارو گوفتارت دا)، ئەو کات تارادەیەک بۆت هەیە جا چی (نێر بیت یان مێ). مرۆڤ بونیادی وایە هەر شتەی لێت قەدەغە کرد، ویستی ئەوەی لادروست ئەکەیت کە هەوڵ بۆ ئەوە بدات.

هیچ کات لەچک نەکردنی کچێک ئاماژە نیە بۆ خراپی کچێک یان بەپێچەوانەشەوە، بەڵام دەکرێت لەگەڵ لەچکەکە بگاتە ئاستێک لەجوانی حەقیقەت.

> هیچ کات پێوەرەکان بۆ باشی مرۆڤێک روکەش نیە

لەچک رەنگە لەهەمو ئاینێکدا بەجیاوازی چۆنیەتیەکەی هەبێت، بەڵام هیچ کات ئاین زۆر لەتاک ناکات، بەڵکو داوای دەکات، ئەویش مرۆڤی ئازاد کردوە لەم دنیا. هەمومان رەنگە لامان جوان نەبێت مرۆڤ بێ بەرگ بێت، بەڵام ناشتوانین بەزۆری کەس ناچاربکەین، ئەگەر وامان کرد نە کارێکی باشمان کرد و نە ئەسڵی خۆمانیش هێشتا لەپەیامی ئاینەکەمان نەگەشتوین، وەک (ئیسلام) قورئان و فەرمودە هەیە، دەی تاک کە قەناعەتی بە داواکاری ئەم دو سەرچاوە و بنچینە بەهێزە نەکرد بۆ تۆ خۆت دەکەیتە دەمڕاست کە لەوانەیە رۆژێکت ئەو بگاتە ئەو بڕوایەی تەمەنێک «لە هەڵەدا» ژیاوە.

بەڵام ئەگەر تۆ هەر بەزۆری پێت کرد، ئەوا دڵنیابە نە لەچکەکەی بەدڵ کردوە، نەدینەکەشی لاخۆشەویست بوە.

لەچک پەیامێکی ئاینی تەندروستی مرۆڤی دەرونی و جوانی لەپشتەوەیە، بۆیە ناکرێت بە دوقسەی زبر بەسەر کەسدا بیسەپێنیت تا نەگات بەوەی خۆی مەیلی بۆی هەبێت.

دواجار هەرشتە وەک لەچکەکە بۆ هەرتاکێک ماف و ئازادی خۆیەتی لەم دنیایەدا، ئامۆژگارییش هەبونی گرنگە، بەڵام هیچ کات نابێت بگاتە ئاستی زۆرکردن و سەپاندن. (حیجاب جیاوازە لە لەچک)، هیچ کات پێوەرەکان بۆ باشی مرۆڤێک روکەش نیە.

وەک تاکێک ئاینی ئیسلام بەشیاوترین و جوانترین دەبینم بۆ تەواوی مرۆڤایەتی، ئەرک و داواکارییەکانی بەپێی توانام بە دڵ بەئەنجام ئەگەیەنم، بەڵام هەرگیز ئیسلام فێری نەکردوم و ناکات کە سنوری کەسانی دی ببەزێنم و بێڕێزی بە مرۆڤ بکەم.

«بەرەڵایەکە هەوری توانج بۆ ئەستێرەی بەختی ژینم»

■ شنە محەمەد

ئێمەش
دەزانین چێشت لێبنێین،
ماڵداری بکەین،
پیاویش بەخێوبکەین...
تەنها ئەگەر ئێوەبهێڵن!

– پرسیارێک بکەم؟!
+ فەرمو، بپرسە...
– رازیت بەم ژیانەی ئێستات؟!
+ناچارم بەم ژیانەی ئێستام!
– واهەستناکەیت باجی ناوبانگ و کارەکەت دەدەیت؟! بەڕای من تەنها پیشەی مامۆستایی بۆ ئافرەت باشە، نەک رۆژنامەنوسی یان پیشەکانی دیکە.
+نەک هەست، بەڵکو دڵنیاشم کەباجی دەدەم، بەڵام زۆر لەوە دڵنیاتریشم کە رۆژێک ئیش نەکەم، ئەو رۆژە بێ بێژێویم، چون نەخێزانێکی دەوڵەمەندم هەیە نەباوکێکی دەسەڵاتدار، پێچەوانەی ١٧ ساڵ خوێندنی من کەرێزی لێ نەگیرا، رێز لە راکەت دەگرم، ئەوە رای خۆتە.

****

– ئەوە ماڵەوەتان پێی ناخۆش نیە لەسەر دوکانیت؟
+نەخێر بۆ پێی ناخۆش بێت؟
–ئەی چۆن دەبێت کچ لەبازاڕدا لەسەردوکان بێت، عەیبە بۆکچ ئەو ئیشەبکات...
+بۆعەیبە؟ لەشفرۆشیم کردوە؟ ناشەرعیم کردوە؟ وەرن تۆ و ئەمسالی تۆ مانگانە موچەیەک بۆ من و ئەمسالی من ببڕنەوە، بائێمەش ناچار نەبین لەدەرەوە ئیش بکەین.

*****

– لەئارایشتگا ئیش دەکەیت؟!
+ بەڵێ....
– ئەی پارەکەی حەرامە چۆن ئەو ئیشە دەکەیت؟!
+ وەرەتۆ بەپارەی حەلاڵ بم ژیەنە، بامن ناچارنەبم بەو پارەیەی تۆ پێت وایە حەرامە، خۆم بژێنم.

*****

ئێمەش دەزانین چێشت لێبنێین،
ماڵداری بکەین،
پیاو و منداڵ بەخێو بکەین،
ئەگەر ئێوە بهێڵن....

جێگەی داخە تائێستەش زۆربەی

> خەڵکی ئیش کردنی ئافرەت بەعەیبە و شەرم دەزانن

خەڵکی ئیش کردنی ئافرەتیان لەدەرەوە پێ قبوڵنەکراوە و بەعەیبە وشەرمی دەزانن، رۆژانە بەقسەکانیان کچانی زەحمەت کێش بریندار دەکەن.

وای دەبینن هەریەک لەو کچانە پێیان خۆشە کاربکەن و تانە و توانجی کۆمەڵگە بێتەسەریان، نازانن ناچاری و بەدبەختی ناچاری کردون رۆژانە لەمەیدانی ژیاندا مەردانە لەپێناو ژیانیاندا دەجەنگن، شەوانەش لەتاو هەق هقی کچانەیاندا سەریناکەی ژورسەریان تەڕدەبێت.

هەریەک لەو کچانەی لەدەرەوە کاردەکەن گەر گوێیان بۆ رابگریت، چەندین چیرۆکی ئازاربەخش لەپشت کارکردنیانەوە هەیە و چیرۆکەکان پاڵنەرن و ناچاریان دەکەن بەکارکردن.

زۆربەی ئەو کچانەی کاردەکەن لەو کچانەن کەچەندین ساڵ بەئومێدەوە خوێندویانە، بەوئومێدەی خوێندن تەواوبکەن و دابمەزرێن لەدامودەزگا حکومیەکاندا، کەچی نائومێد کراون.

ئیدی بەس نیە، ماندونەبون لە پۆز لێدانتان بە پلە و پۆستەکانتان و بەعەیبە روانین لەکارەکانی ئەوان و بەقوربانی کردنیان؟!

بەسە تەگەرە لە رێگەی ژیانی کاری و خێزانییانەوە دروست مەکەن. کاتێک ژیانی خێزانی دروست دەکەن دەرفەتیان پێبەن تانیشانتانی بدەن کەئەوانیش:

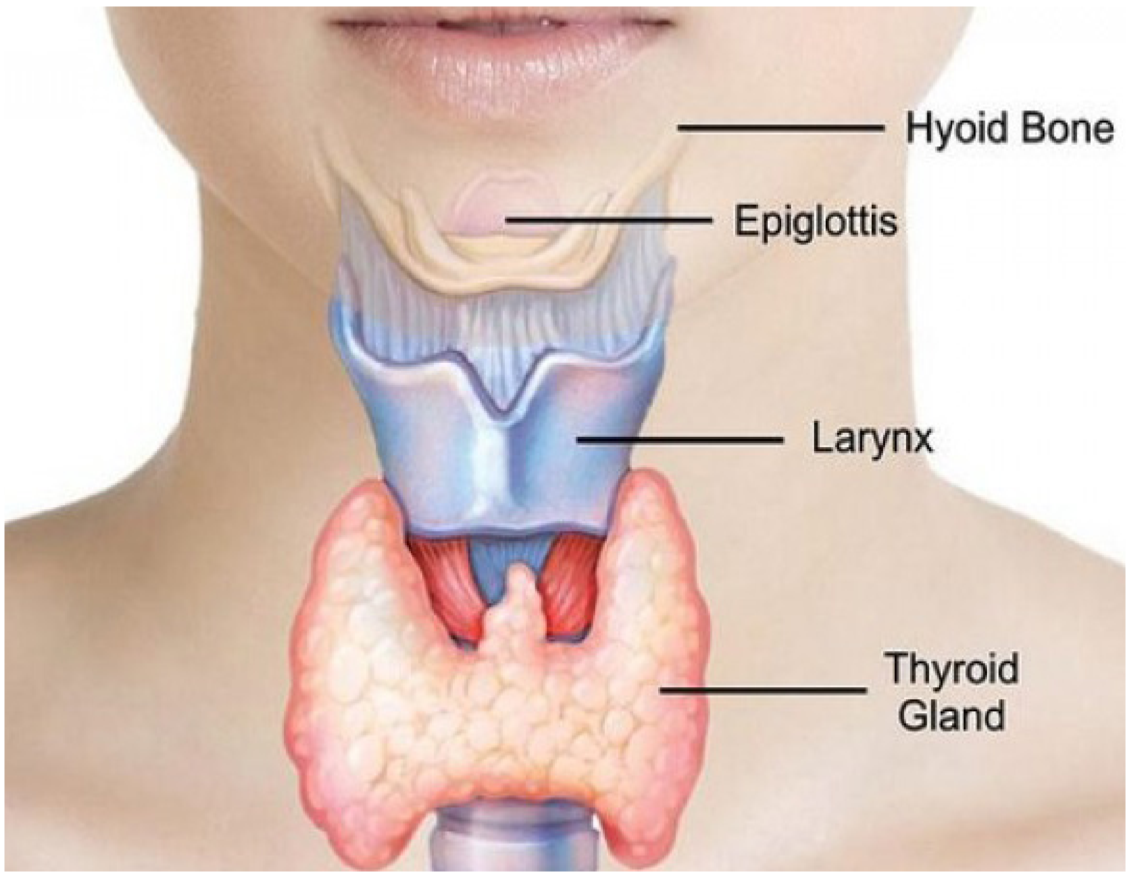
دەتوانن،
چێشت لێبنێن
ماڵداری بکەن....
دەتوانن،
هەموساڵێک فەرش و موبلەکانیان بگۆڕن....
دەتوانن
رەنگی کاشی چێشتخانەکەیان و رەنگی کەوانتەرەکەیان سێت کەن....
دەتوانن،
لەبری قەڵەمەکەیان ئاڵتون و زێڕ هەڵبگرن.....
ئەوانیش دەتوانن
لەبری قسەی ناوکتێب قسەی کۆڵانتان بۆ بگێڕنەوە....

کاتیەتی بەخۆتاندا بچنەوە، کەم بێن و بەگوێی ئەم و ئەودا بخوێنن کە کچانی چەشنی ئێمە، کچانێکن زەحمەت بتوانن لە ماڵەوە دابنیشن بەکەڵکی ماڵداری نایەن. دەڵێن و دەڵێن و دەڵێن تا بەهۆی قسە و قسەلۆکەکانتانەوە خەون وخەیاڵە رەنگاوڕەنگەکانیان چەشنی بڵقی سەرئاوی لێدێ.

لەیەک بەیەکی ئەوکچانە بپرسن لەدەرەوەکاردەکەن، کام کچیان هەیە حەزنەکات تا کاتژمێر دەی بەیانی لەنێو جێگە خەوەکەی نەمێنێتەوە؟ کام کچیان هەیە کەحەز بەکارکردن بکات کاتێک دڵنیابێت ناچارنابێت بۆ هەزار دینار شەرمەزاری بکێشێت؟!

«لەکاتی دوگیانیدا غودە گەورەتر دەبێت»

غودەی دەرەقی، هۆکار و چارەسەرەکان



■ **نەوژین، شەیما عەدنان**

غودە ئەو رژێنە شێوە پەپولەییەیە کە دەکەوێتە بەشی پێشەوەی مل. ئەم رژێنە هۆرمۆنێک دەردەدات پێی دەوترێت (هۆرمۆنی سایرۆکسین) کە دەرژێتە ناو خوێنەوە، لەناو خوێنیشدا دەست دەگرێت بەسەر زیندە چالاکیەکانی لەش دا، کەم دەردانی یان زیاد دەردانی هۆرمۆنەکە دەبێتە هۆی تێکچونی باری ئاسایی لەش.

پرۆفیسۆر (د.فاروق حەسەن فەرەج)، راوێژکاری نەشتەرگەری و دکتۆرا (بۆردی عەرەبی) و هەڤاڵی کۆلێژی نەشتەرگەری مەلەکی بەریتانیا، بۆ (نەوژین) باس لە هۆکارەکانی توشبون بەنەخۆشی غودە و چۆنیەتی دەستنیشان کردنی نەخۆشیەکە و چارەسەریەکان دەکات.

* سەرەتا با بزانین نەخۆشی غودە چەند جۆری هەیە؟

(غودەی کەم چالاک، غودەی زۆر چالاک «سام»، گرێی غودە و غودەی لیمفاوی) دیارترین جۆرەکانی غودەن. هەریەکەیان نیشانە و شێوازی چارەسەری خۆی هەیە، ئەو نەخۆشیانەی کە توشی ئەم رژێنە دەبێت، دەبێتە هۆی دروستبونی چەند حاڵەتێک.

* گرنگترین هۆکارەکانی کەمی یان زۆر چالاکی نەخۆشی غودەی دەرەقی چیە؟

چەند هۆکارێکی هەیە، لەوانە:

١. کەمی مادەی یۆد، بەتایبەت لەناوچە شاخاویەکاندا مادەی یۆد لەناو خاک و ئاویان زۆر کەمە.

٢. کەم خواردن یان نەخواردنی ماسی، بەتایبەت ئەو شوێنانەی کە دەریاو روباری کەمتر تێدایە و راوکردنی ماسی کەمتر دەکرێت.

٣. دوگیانی هۆکارێکی دیکەیە، چونکە لەکاتی دوگیانیدا فرمانی غودە زیاد دەکات و غودە گەورەتر دەبێت لە قەبارەی ئاسایی خۆی.

٤. پیسبونی ژینگە هۆکارێکە بۆ توشبون بە نەخۆشی غودە.

٥. هەر هەوکردنێک لە لەشدا دروست بێت کاردەکاتە سەر غودە، چونکە بەگری لەشی کەسەکە لاواز دەبێت.

٦. تیشک بەرکەوتن لە تەمەنی منالی دا، کاتێک منالەکە گەورە دەبێت، غودەکە گەورە دەبێت.

٧. خەفەت و دڵەڕاوکێ هۆکارێکی تری دروستبونی نەخۆشی غودەیە.

٨. مادەی فلۆراید کە سودێکی زۆری بۆ ددان و پوک هەیە، بەڵام کاری غودە تێک دەدات.

٩. حەب و دەرمانی دڵ، هەندێکیان کاریگەری لەسەر تێکچونی غودە هەیە.

* نیشانەکانی غودەی کەم چالاک و زۆر چالاک چین؟

نیشانەکانی غودەی کەم چالاک بریتین لە:

١. وشکبونەوەی قژ و هەڵوەرینی.

٢. ئەو خانمانەی ئەم نەخۆشیەیان هەیە سوڕی مانگانەیان رێکوپێک نیە.

٣. قەبزی یەکێکی دیکەیە لە نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە.

٤. رێژەی چەوریەکان لە خوێندا بەرز دەبێتەوە.

٥. ئەو کەسانەی ئەم نەخۆشیەیان هەیە ناتوانن زۆر وەرزش بکەن و ئیشتیهای خواردنیان نامێنیت، بەڵام کێشی لەشیان زیاد دەکات و بەردەوام بەدەست ئازاری ئێسکەکانیانەوە دەناڵێنن.

٦. تۆنی دەنگیان دەگۆڕێت، چونکە ئەم رژێنە لەسەر بۆری هەوای قوڕگە و هەرگۆڕانکاریەک لە قەبارەیاندا روبدات دەبێتە هۆی تێکچونی تۆنی دەنگ.

٧. دروستبونی ئازار لە ماسولکەکاندا.

٨. بەردەوام هەست بە خەمۆکی دەکەن.

نیشانەکانی غودەی زۆرچالاکیش، بریتین لە:

١. هەڵوەرینی قژ.

٢. گۆڕینی رەنگی پێست و وشکبونەوەی.

٣. تێکچونی سوڕی مانگانە.

٤. ئەو کەسانەی ئەم نەخۆشیەیان هەیە ئەوە بەشێوەیەکی بەرچاو پەستانی خوێنیان بەرز دەبێتەوە.

٥. بەرزبونی رێژەی شەکرەی خوێن.

٦. بەردەوام هەست کردن بە برسێتی.

٧. بەشێوەیەکی بەرچاو کێشی لەشیان دادەبەزێت.

٨. گۆڕینی قەبارەی چاو و هاتنە دەرەوەی بۆپێشەوە.

* چۆن چارەسەری نەخۆشی غودە بکەین یان رێگاکانی خۆپاراستن چیە؟

ئەو کەسانەی ئەم نەخۆشیەیان هەیە پێویستە رۆژانە وەرزش بکەن، هەروەها خواردنی گۆشتی ماسی و دورکەوتنەوە لە خواردنی لە قوتونراو و سورەوەکراو یان دورکەوتنەوە لەو خواردنانەی کە رێژەی شەکری زۆر تێدایە.

پێویستیشە (کاهو، کەلەرم، قەرنابیت، تور، شێلم، برۆکلی و تەڕەتیزە) نەخورێن، چونکە کاری غودە تەمەڵ دەکات، بەڵام بکوڵێنرێن کاریگەریەکەی کەمتر دەبێتەوە و ئاساییە بخورێن. لەبەرامبەریشدا خواردنی ئەو خۆراکانەی کە مادەی ریشاڵی زۆر تێدایە.

هەروەها لە پاش شوشتنی دەم و ددان، بە (٢) پەرداخ ئاو غەرغەرە بکرێت بۆ نەهێشتنەوەی مادەی فلۆراید بە ددانەوە.

لەروی دەرونیشەوە پێویستە کەسەکە دوربکەوێتەوە لە خەفەت و دڵەڕاوکێ.

هەروەک لەکاتی هەست کردن بە نیشانەکانی نەخۆشیەکە پێویستە کەسەکە سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکات بۆ شیکاری خوێن و وەرگرتنی چارەسەر.

لەپێناو تەندروستی منالەکەت ئاگات لەم 9 خاڵە بێت

■ **نەوژین**

منالٚ بە بەردەوامی پێویستی بە گرنکیپێدان و چاودێریی هەیە، بەتایبەت لەروی تەندروستیەوە، بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی باش گەشەبکات و بە جەستە و دەرونێکی تەندروستەوە پێبگات.

گۆڤاری (حیاتک)ی عەرەبی، لە بابەتێکدا ئاماژەی بە ٩ خاڵ داوە کە گرنگە پەروەردەکاران لە منالاندا رەچاوی بکەن، بەتایبەت لەروە تەندروستییەکەیەوە. خاڵەکانیش ئەمانەن:

١. زو نوستن

پێویستە هەر لە منالیەوە، تاکەکان رابهێنرێن بەوەی لەکاتێکی زوی شەو دا بخەون، ئەمەش بەهۆی ئەو سود و کاریگەرییە باشانەی هەیەتی بۆ جەستە، بەتایبەت بۆ تەمەنی منالی.

٢. جلوبەرگی گونجاو

پێویستە منال رابهێنرێت کەبەپێی کەشوهەوا و وەرزەکان جلوبەرگ بپۆشێت، بەشێوەیەک لە وەرزە ساردەکان دا جلی ئەستور و لە گەرمەکان دا جلی تەنک لەبەر بکات.

٣. دانیشتن لەبەردەم شاشە

پێویستە لێنەگەڕێیت منالەکەت بۆ ماوەیەکی زۆر بە دیار تەماشاکردنی شاشەوە بەسەر ببات، ئیتر چ شاشەی تەلەفزیۆن بێت یان هی کۆمپیوتەر و تابلێت و مۆبایل و ئامێرە ئەلیکترۆنیەکان، بەهۆی ئەو زیانانەی لە تیشکی ئەو ئامێرانەوە بەر چاو و جەستەی منالەکە دەکەوێت.

٤. خواردن لە دەرەوەی ماڵ

هەوڵبدە خواردن لە دەرەوەی ماڵ یاخود لەو شوێنانەی کە جێگەی متمانەی تەواو نین، نەدەیت بە منالەکەت، چونکە ئەمە ئەگەری توشبونی بەنەخۆشی زیاتر دەکات، سەرباری زیانە دورمەوداکانی.

٥. جگەرەکێشان

بۆ ئەو دایک و باوکانەی کە جگەرە دەکێشن، دەبێت لەکاتی کێشانی جگەرەدا لەگەڵ منالەکانیان دا نەبن و لێیان دور بن، ئەویش بەهۆی ئەوەی ئەو دوکەڵە تێکەڵی هەناسەدانی منالەکانیش دەبێت و زیانی زۆری بۆیان دەبێت.

٦. هەستیاریی

هەندێک منالٚ جۆرێک هەستیاریی هەیە بۆ هەندێک جۆری خواردن و میوە، وەکو: (مۆز، توفەرەنگی و مانگۆ)، زۆرجار ئەم هەستیاریە وەکو پەڵەی سەر پێست یان فرمێسک رشتن یاخود قورسیی لە هەناسەدان و یان کۆکە و هاوشێوەکانی دەردەکەوێت. بۆیە پێویستە ئاگاداری ئەم بوارە بن.

٧. رەبۆ و شەکرە

هەندێک لە منالان توشی نەخۆشیەکانی رەبۆ و شەکرە دەبن، بۆ ئەمەش پێویستە دایکان و باوکان چاودێریەکی تایبەتیان بکەن، چاودێریەکەش کورت نابێتەوە تەنها بۆ ماڵەوە، بەڵکو پێویستە لە قوتابخانەش درێژەی هەبێت بەوپێیەی منالان کاتێکی زۆر لە قوتابخانە دەبن. بۆ ئەمەش پێویستە لەگەڵ ئیدارەی قوتابخانە و مامۆستایان قسە بکەن و دەرمانی پێویست لە قوتابخانەکەدا دابنێن بۆ منالەکان و هەروەک ئاگاداریان بکەنەوە بۆ ئەوەی لەکاتی توندبونی حاڵەتەکان دا رەوانەی نەخۆشخانەیان بکەن.

٨. هەڵامەت

هەڵامەت یەکێکە لەنەخۆشیە بەربڵاوەکان کە توشی منالٚ و گەورەش دەبێت، کاریگەریەکەشی بەپێی جۆر و رادەی نەخۆشیەکە دەگۆڕێت.

ئەوەی گرنگە بۆ دایکان و باوکان، ئەوەیە کە ئاگادار بن لە جۆری هەڵامەتەکە، بەشێوەیەک ئەگەر ئاسان بو، ئەوا لەماڵەوە چارەسەری پێویستی بۆ بکەن و ئاگایان لە تای منالەکەیان بێت، خۆ ئەگەر جۆرەکە قورس بو، ئەوا پێویستە بیبەنە نەخۆشخانە و پزیشک بیبینێت.

٩. بەتەنیا جێهێشتنی منالٚ

ئاگاداربە کە منالٚ بە تەنیا لەماڵەوە بەجێنەهێڵیت، ئەویش بەهۆی ئەوەی نەوەکو کارێک بکات ببێتە هۆکاری کارەسات و روداوی ناخۆش و دڵتەزێن.

ژنان لە پارلەمان دا کۆتا و لە حکومەت دا پەراوێز

> لە پۆستە ئیدارییی و حکومییەکان دا ژنان پشکێکی کەمیان بەردەکەوێت

■ نەوژین

جگە لە پارلەمانی کوردستان، هیچ جومگەیەکی تری دەسەڵات لە هەرێمی کوردستان دا نییە کە ڕۆڵ و پێگەی ئەوتۆی تێدا بە ژنان درابێت، ئەوەی لە پارلەمانیش دا هەیە، بە پشت بەستن بە سیستەمێک کراوە کە ناوی «کۆتا»یە.

لە هەرێمی کوردستاندا، ئەگەرچی ڕێژەی ژنان زۆرجار وەها وێنا دەکرێت کە زیاترە لە پیاوانە، بەڵام ئەمە هیچ کاری لەسەر ئەوە نەکردوە ڕۆڵێک بە ژنان بدرێت بەقەدەر ژمارەکەیان بێت، بەتایبەت لە دەسەڵات و ناوەندەکانی بڕیار دا.

لەهەرێمی کوردستان دا و لەو سێ دەسەڵاتەی کە هەیە، تەنها لە یەکەمینیان دا کە دەسەڵاتی یاسادانانە، ژمارە و ڕێژەی ژنان تاڕادەیەک بەرچاوە، ئەو دو دەسەڵاتەکەی تر (جێبەجێکردن و دادوەری)، ڕێژەی ژنان تیایدا یان هەر نییە یان زۆر کەمە.

بەپێی ئەو یاسایەی کە پارلەمانی کوردستان دەریکردوە، پێویستە ٣٠٪ی کورسیەکانی پارلەمان بە ژنان بدرێت، بەپشت بەستن بە سیستەمێک کە بە «کۆتا» ناودەبرێت.

لەمبارەیەوە، د. چۆمان هەردی، مامۆستای زانکۆ و بەڕێوەبەری سەنتەری جێندەر بۆ گەشەپێدان لە زانکۆی ئەمەریکی لە عێراق- سلێمانی، ڕەخنە لە سیستەمی کۆتای ٣٠٪ی ئەگرێت بۆ ژنان و داوا دەکات لایەنە سیاسییەکان ڕێگە بدەن کە ژنان لە هەر سێ دەسەڵاتەکەدا بە قەبارەی خۆیان لە کۆمەڵگادا بەرپرسیارێتیان پێبدرێت.

د. چۆمان هەردی، لە لێدوانێکیدا بۆ (دەنگی ئەمەریکا)، باسی لەوە کرد کە «لە پۆستە ئیدارییی و حکومییەکان دا ژنان پشکێکی کەمیان بەردەکەوێت، لەکاتێکدا بڕیاری (١٣\٢٥)ی ئەنجومەنی ئاسایشی نەتەوەیەکگرتوەکان جەخت لەوە دەکاتەوە کە ژنان دەبێت بەشداربن لە حکومڕانی دا.»

ئەگەرچی پارلەمانی کوردستان ئەوەی بۆ خۆی دیاریکردوە کە ٣٠٪ی کورسیەکانی بە ژنان بدات، بەڵام هیچ دەزگا و دەسەڵاتێکی تری بەهەمان یاسا و بنەماوە پابەند نەکردوە، بەوهۆیەشەوە لە دەسەڵاتی جێبەجێکردن دا کە حکومەتە، تەنها یەک وەزیری ژن هەیە، لە ئەنجومەنی دادوەریش دا و لەکۆی پێکهاتەکانی دا، ژمارەی ژنان لە پۆستە باڵاکان دا، لە پەنجەکانی دەست تێناپەڕن. لە پۆستەکانی خوارەوەی ئەم دو دەسەڵاتەشدا، ژمارەی ژنان لە پۆستەکان دا لەکەمی دا بە پۆستەکانی پیاوان بەراورد ناکرێت.

د. چۆمان هەردی، دەشڵێت: «سیستەمی کۆتای ٣٠٪ زۆر کەمە و ئەو کەسانەشی کە پارتە سیاسییەکان هەڵیان دەبژێرن لەسەر بنەمای توانا و هۆشیاری جێندەری نییە، بەڵکو بەهۆی پەیوەندی ئەوانەوەیە بە حزبەوە، هەر بۆیە زۆرجار ناتوانن داکۆکی لە مافەکانی ژنان بکەن.»

لەئێستادا حکومەتی هەرێم لە سەروبەندی پێکهێنانی کابینەی نوێی دایە، هەمو چاوەکانیش لەسەر ئەوەیە کە لەم کابینەیەدا چ لە روی ژمارە و بەشداریەوە پێگەی ژنان بەرەوپێشەوە بچێت، چ لەروی کارکردنیش بۆ برەودان بە ڕۆڵ و مافەکانی ژنان، بەرنامەیەکی باشتری هەبێت لەوەی تائێستا هەبوە و کراوە.

بەڕێوەبەری سەنتەری جێندەر بۆ گەشەپێدان لە زانکۆی ئەمەریکی لە عێراق- سلێمانی، پێیوایە لە سەروبەندی پێکهێنانی ئەم کابینەیەی حکومەتدا، وەکو جارەکانی رابردو لایەنە سیاسییەکان ڕێگەیان نەداوە کە ژنان بەپێی پێویست پۆستی حکومی وەرگرن.

دارتاشەکەی نواندن

■ **نەوژین، شاران بەرزنجی**

ژنێک بەقەد شاخێک بڵند، پڕ لە جوانی و لێهاتویی، مێژویەکی جوان و پڕ لە هونەری هەیە، ئەم ژنەش کەسی دیکە نیە جگە لە (بەدیعە دارتاش).

ناتوانی ناوی هونەری شانۆ لە کوردستان و بەتایبەت سلێمانی بێنیت و باس لە (بەدیعە دارتاش) نەکەی، چونکە ئەو یەکێکە لە دێرینترین هونەرمەندانی ئەکادیمی ئەو بوارە.

(دارتاش) لە ساڵی ١٩٤٦ لە گەڕەکی مەڵکەندی شاری سلێمانی هاتۆتە بون، دەرچوی بەشی شانۆی ئەکادیمیای هونەرە جوانەکانی بەغدایە لە ساڵەکانی ١٩٧٢- ١٩٧٣.

بۆ ماوەی ٢٣ ساڵ لە پەیمانگای هونەرە جوانەکانی شاری سلێمانی مامۆستا بوە، چواردە ساڵیان سەرۆکی بەشی شانۆ بوە. لە ساڵی ٢٠٠٣ بەدواوە لە بەشی سەرپەرشتیاری پەروەردە دا کار دەکات.

لەبارەی چۆنیەتی خوێندنی هونەر، (بەدیعە) ئاماژە بەوەدەکات کە بەرێکەوت روی لەو بوارە کردوە و سەرەتا نەیزانیوە ئەم کۆلێژە کاری چیە، بەڵام لەرێگەی (م.ئیبراهیم جەلال)ەوە بەو بەشە ئاشنا بوە.

ئەوەش دەگێڕێتەوە کە هاتوەتەوە، باوکی بەوهۆیەی شیوعی بوە و بیری کراوە بوە، زۆر پشتیوانی کارەکەی کردوە و پێیوتوە «دەبیتە دایکی میللەت»، بەڵام کەسوکارەکەی تری تانەیان لێداوە و پێیان کەمبوە کە لەو بەشە بخوێنێت، چونکە ئەوکاتە هونەر بە عەیبە و سوک تەماشاکراوە.

باس لەوەشدەکات ئەو و کچێکی دیکەی کریستیان، تاکە دو کچی بەشەکەی خۆیان بون و خوێندکارەکانی دیکە هەموی کوڕ بون.

(بەدیعە دارتاش) بەو تەمەنەوە هێشتا تەنهایە و پرۆسەی هاوسەرگیری ئەنجام نەداوە، دەربارەی ئەنجامنەدانی پرۆسەی هاوسەرگیریش دەڵێت: «باوەڕم بە قیسمەت و نسیبە، بە دەستی خۆم نەبوە، خۆشم لەو مرۆڤانە نەبوم هەوڵ و هەڵپەم بۆی هەبێت، ئەگینا ئەوەندەی من لەگەڵ پیاواندا هاوڕێ بوم، لەگەڵ کچاندا وا نەبوم، بەڵام پەشیمانیش نیم، ژیانی خۆمم زۆر خۆشدەوێت».

ئەو ئاماژەش بەوە دەکات کە هونەر یەکێک لەهۆکارەکان بوە کە نەچێتە ناو پرۆسەی هاوسەرگیرییەوە «بەڵێ بێگومان هونەر هۆکار بو، بەڵام هونەر بۆشاییەکی گەورەشی لە ژیانم دا پڕ کردەوە».

هەر لەبارەی پەیوەندی سۆزدارییەوە لە ژیانیدا، دەڵێت: «هیچ گەنجێک نییە لە ژیانیدا کە تموحی نەبێت لە قۆناغێکی ژیانیدا، منیش وەک خۆم دەگونجێت خەڵک هەبوبێت تەمەننای ئەوەم کردبێت کە بۆ یەک ببین، خەڵکیش هەبوە تەمەننای کردوە کە من بۆ ئەو ببم، هی واش هەبوە پێی وتوم، من وتومە نا! خۆشم نازانم هۆکار چی بوە؟! کە تەخەڕوجم کرد ئەوەندەیان پێوتم تۆ وایت و تۆ وایت غرورێکم توش بوبو، خۆشم هەستم بە جوانی خۆم نەدەکرد».

سەبارەت بە نازناوی (دارتاش) کە کەی و چۆن هەڵیگرتوە، دەڵێت: «وشەی دارتاشم لەلا زۆر پیرۆزە، بە ڕەحمەت بێت بەڕێوەبەرێکی ئافرەتمان هەبو لە ئامادەیی کچانی سلێمانی، (ست درەخشانی شێخ حەفید)، من ناوم بەدیعە عەبدوڵڵا حەسەنە، مامۆستایەکی تریش ناوی بەدیعە مەحوی بو، دراوسێمان بو، هەردوکمان جێگری ست درەخشان بوین، ڕۆژێکیان وتی: بەدیعە؟ هەردوکمان وتمان: بەڵێ! وتی: بەدیعە دارتاش تۆ ناڵێم، بەدیعە مەحوی دەڵێم.! لەوساوە نازناوی دارتاش بەسەرما بڕا».

* سەرچاوە:
- ویکیپیدیا
- چاوپێکەوتنی گروپی گوڵنار

دەربارەی نەوژین

نەوژین، ڕۆژنامەیەکی سەربەخۆی تایبەتمەند بە پرسەکانی ژنان، مانگانە لەلایەن رادیۆی دەنگ لە گەرمیان بڵاودەکرێتەوە.

یەکەم ژمارەی لە ٢٠١٦/١٢/٢٦ دەرچوە.

رادیۆی دەنگ، پرۆژەیەکی میدیایی سەربەخۆیە لە ناوچەی گەرمیان، لە (٢٠١٠)وە بە پەخشی رادیۆیەکی لۆکاڵی دەستی پێکردوەو پاشان وێبسایتێکی داناوە.

ڕۆژنامەی (نەوژین) یەکێکە لە چالاکیەکانی پرۆژەی رادیۆی دەنگ بە پاڵپشتی سندوقی نیشتمانی بۆ دیموکراسی (NED) ئەمریکی.

ڕۆژنامەنوسانی ئەم ڕۆژنامەیە، ژمارەیەک کچن کەپێشتر خولی ڕاهێنانیان لەلایەن رادیۆی دەنگەوە بۆ ئەنجامدراوەو زۆرینەیان پێشتر کاری ڕۆژنامەوانییان نەکردوە.

بۆ پەیوەندیکردن بە ڕۆژنامەکەوە

تەلەفۆن:
٠٧٤٨٠٢٠٧٤٠٠

ئیمەیڵ:
nawzhinnewspaper@gmail.com

فەیسبوک:
nawzhinnewspaper

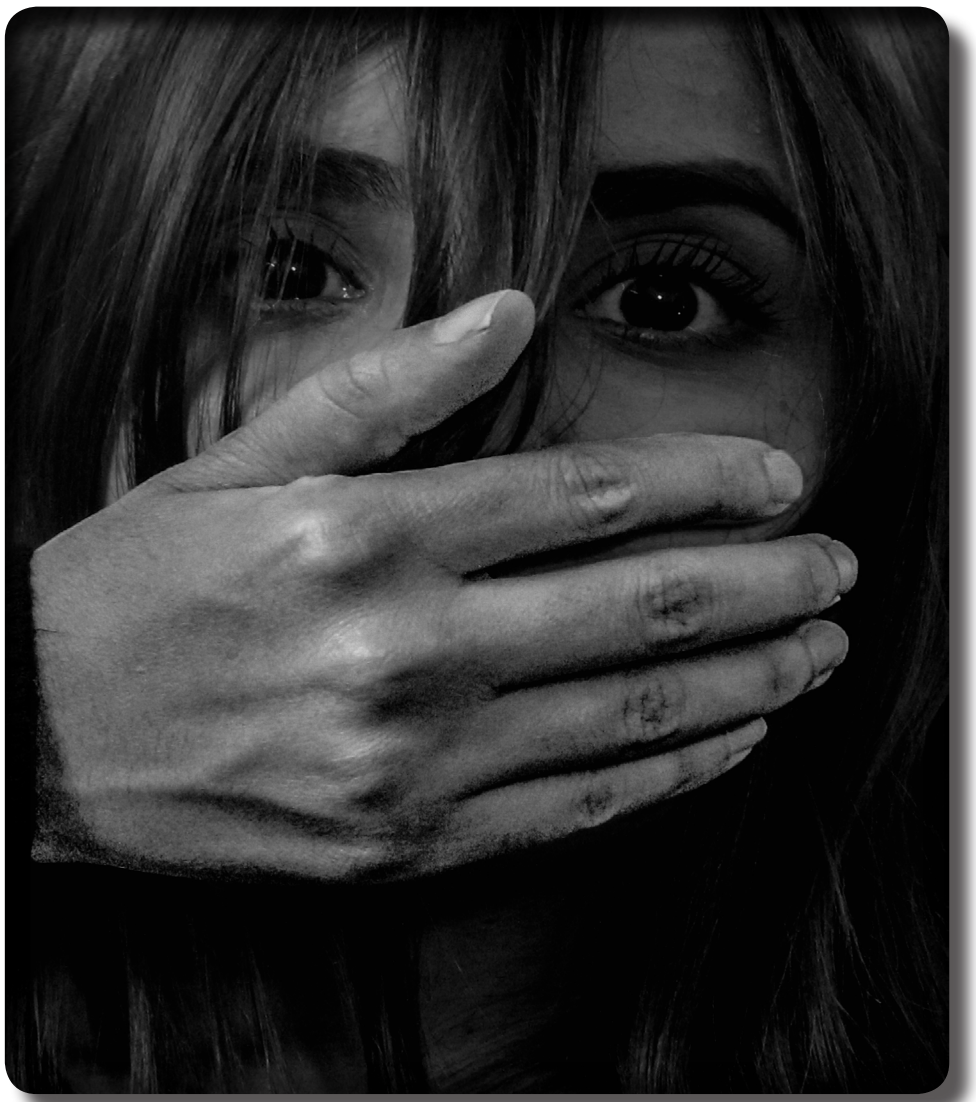
دەتوانن لەماڵپەڕی رادیۆی دەنگ کۆپی ئیلیکترۆنی ژمارەکانی ڕۆژنامەکە ببینن

www.radiodang.org

خەمەکانمان ببینن

بەشێک لە کارە فۆتۆگرافیەکانی گروپی کچانی فۆتۆگرافەر لەگەرمیان

فۆتۆ: هاوژین مەهدی



فۆتۆ: سازگار عەبدولڕەحمان

فۆتۆ: دەشنێ رۆستەمی

فۆتۆ: ئاسیا حسێن

فۆتۆ: ئەڤین حەسەن